

Kaisa Valli

Ruokablogien pitäjien arvot ja ravitsemusnäkemykset

Opinnäytetyö

Syksy 2009

Liiketoiminnan, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö
Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Valli, Kaisa

Työn nimi: Ruokablogien pitäjiä arvot ja ravitsemusnäkökymykset

Ohjaaja: Nygård, Sirpa

Vuosi: 2009 Sivumäärä: 58 Liitteiden lukumäärä: 1

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ruokabloggaajien arvomaailmaa ja ruokablogien pitäjiä ravitsemuskäsityksiä. Lisäksi tavoitteena oli saada selville, kuinka paljon bloggaajat miettivät olemassa olevien ravitsemussuositusten mukaista ravitsemuksellista laatua kirjoittaessaan blogia ja miten blogit tuovat esille ravitsemusnäkökulmaa, jos niissä sitä tuodaan esille.

Työn teoriataustana on selvitys hyvästä ravinnosta, ihmisten arvomaailmasta ja ruokien valintaan vaikuttavasti tekijöistä. Lisäksi teoriataustassa on tietoa verkkokirjoittamisesta ja bloggaamisesta ilmiönä. Teoriataustassa käsitellään niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat ruoan valintaan ja siihen, mitä ruoassa arvostetaan. Lisäksi käsitellään blogeissa esiintyviä ruokakulttuureja.

Tutkimusmenetelmänä oli teemahaastattelu. Se toteutettiin osittain strukturoidulla haastattelulla. Haastattelun pohjaksi oli ennalta mietitty avoimia kysymyksiä, jotka ohjasivat haastattelijaa haastattelun teossa. Tutkimukseen valittiin kuusi ruoanvalmistukseen tai ravitsemukseen liittyvää blogia. Työ oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus.

Tutkimuksessa selvisi, että suurin osa arvosti ja itse noudatti terveellistä ruokavaliota, joka kuitenkin oli jokaisen mielestä hieman eri asia. Ruoassa arvostettiin muun muassa lisääaineettomuutta, luonnonmukaisuutta, rasvan hyvää laatua, vitamiinipitoisuutta. Tärkeitä arvoja olivat perhe, terveellisyys, liikunta ja hyvä ruoka sekä ystävät. Ravitsemussuosituksia kritisoitiin, mutta myös niitä pidettiin hyvinä perusmalleina ruokavalion koostamisessa. Kaikki vastaajista oli sitä mieltä, että hyvä ja terveellinen ruoka voivat kohdata toisensa ja suurimman osan mielestä ne olivat täysin sama asia.

Avainsanat: blogit, verkkokirjoittaminen, ravitsemus, arvot, ruokakulttuuri

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Seinäjoki University of Applied Sciences, Business School
Degree programme: Hospitality Management

Author: Valli, Kaisa

Title of thesis: Food bloggers' nutritional views and values

Supervisor: Nygård, Sirpa

Year: 2009 Number of pages: 58 number of appendices: 1

The purpose of this study was to determine the value system of food bloggers and the nutritional quality in food blogs from the bloggers' point of view. Special attention was paid to whether the bloggers consider nutritional quality when writing, and how they bring out the nutritional point of view, if they choose to do so.

The theory base of the study is a survey of well-balanced nutrition, set of values and the factors effecting food choices. The theory base includes some background information on Internet writing and blogging as a phenomenon. People's food choices and the many factors behind their food valuations are also explored. Additionally, the study touches on different food cultures, which occur on the blogs.

The used research method was a theme interview. It was realized as an unstructured interview. The base of the interview was a set of preset open questions which led the conversation. Six blogs about food preparation or nutrition were chosen to take part in the study.

The study showed that the majority of the bloggers valued and lived by a healthy diet, the meaning of which differed slightly. Important values were family, wholesomeness, exercise, good food and friends. Although nutritional recommendations were criticized, they were perceived as good models of constructing diets. All of the respondents felt that 'good' and 'healthy' food can meet and the majority felt that they were synonyms.

Keywords: blogs, Internet writing, nutrition, values, food culture

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 VERKKOKIRJOITTAMINEN.....	8
2.1 Blogit ja bloggaaminen.....	8
2.2 Verkkokirjoittamisen periaatteet	9
3 RAVITSEMUS JA RUOAN EKOLOGISUUS	10
3.1 Hyvä ravitsemus	10
3.1.1 Ruokavalion koostaminen.....	11
3.1.2 Ateriarytmi – säännöllisyys on tärkeintä	12
3.1.3 Nesteen tarve ja juomat	13
3.1.4 Energia ja energiaravintoaineet	13
3.1.5 Vitamiinit ja kivennäisaineet.....	17
3.2 Terveellinen ruoanvalmistus.....	25
3.2.1 Ruokien valinta	26
3.2.2 Lisäaineet ja ruokien ekologisuus.....	27
4 ARVOT JA RUOAN VALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	29
4.1 Ravitsemuskasvatus ja – tieto.....	29
4.2 Ihmisen arvot ja miten ne syntyvät?	30
4.3 Ruokakulttuurin merkitys ruokakäyttäytymiseen	31
4.4 Ruokakulttuurit ja kasvisruokavaliot sekä etniset ruokavaliot	32
4.5 Yksilön käyttäytymisen vaikutukset ruoan valintaan.....	36
4.6 Muut ruoan valintaan vaikuttavat tekijät.....	37
5 RUOKABLOGIT ARVOJEN JA RAVITSEMUKSEN	
NÄKÖKULMASTA.....	39
5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja rajaus	39
5.2 Tutkimusaineisto ja menetelmät ja kohde	40
5.3 Tulokset.....	46
5.3.1 Taustatiedot.....	46
5.3.2 Teemakysymykset.....	46

5.3.3 Yhteenveto	51
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	53
LÄHTEET	56
LIITTEET	
Liite 1 (4). Kyselylomake	

1 JOHDANTO

Blogit ja bloggaaminen on sanoja joihin netinkäyttäjät törmää usein. Blogi on verkkosivu tai – sivusto, johon tuotetaan tekstiä, kuvaa, liikkuvaa kuvaa ja ääntä päivämäärällä varustettuna. Blogista onkin tullut todella merkityksellinen muutosvoima teknologisesti, taloudellisesti ja sosiaalisesti. Blogien kirjoittaminen tekee lukijoista julkaisijoita ja kuluttajista tuottajia. Blogin voi luoda kuka tahansa meistä ja se antaa mahdollisuuden julkaista mitä vain. (Kilpi 2006, 1-6.)

Verkkokirjoittaminen on nykyään suuremmassa osassa kuin paperilla tai perinteisessä postissa kulkeva teksti. Perinteisellä tekstillä ja verkkokirjoittamisella ei ole enää suuria eroja, koska usein verkkotekstiä tulostetaan paperille. Verkkokirjoittamisen muotoja ovat sähköposti, keskusteluryhmät ja Internet- sivut. Verkkotekstiä on tarkoitus lukea ruudulta ja sen yhteyteen voidaan lisätä hypermedian mahdollisuuksia kuten musiikkia ja liikkuvaa kuvaa. (Alasilta 2002,22–23.)

Hyvä ravitsemus on terveellistä ja monipuolista ruokaa, joka on värikästä ja maukasta. Se sisältää riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita. Terveellisessä ravitsemuksessa energiamäärän tulisi pysyä kohtuullisena. Energian tarve määritellään ihmisen ikä, paino ja työn raskaus huomioon ottaen. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2006, 10–13.)

Ruoan valintaan vaikuttaa kulttuuri ja ympäristö ja sosiaaliset tekijät kuten perhe. Tärkeitä asioita ruoan valinnassa on myös kokemusperäiset asiat. Jos joskus joku ruoka on maistunut huonolta, kynnys sen maistamiseen uudestaan on korkeampi seuraavalla kerralla. (Puumalainen 2001, 174; Peltosaari, Raukola & Partanen, 2002, 205.)

Ihmisellä on taustallaan arvoja, joita arvostaa. Ne vaihtelevat eri ihmisillä. Kuitenkin monelle tärkeä arvo on terveys. Terveyttä edistää hyvä ruokavalio ja liikunta sekä tasapainoinen mieli. Lisäksi ravitsemukseen ja ruokaan liittyviä arvoja voivat olla sen ympäristöystävällisyys, kuten se, onko ruoka tuotettu lähellä tai onko se luomutuotettua. Arvot vaikuttavat paljon omiin valintoihin ruokia valikoidessa ja muissa elintavoissa. (Turunen 1993, 95- 110.)

Bloggaamista ja ruokabloggaamista on tutkittu melko vähän ja siksi halusin tutkia asiaa. Näkökulmaksi otin sen, mitä bloggaajat arvostavat ruoassa ja muuten elämässä sekä miettivätkö he ravitsemusta kirjoittaessaan blogiansa.

2 VERKKOKIRJOITTAMINEN

2.1 Blogit ja bloggaaminen

Bloggaamista harrastaa yhä useampi netin käyttäjä. Bloggaamisessa tuotetaan sisältöä verkkosivulle tai sivustolle. Blogimerkinnät pysyvät muuttumattomina, vaikka tuottaa uutta sisältöä blogiin. Uudet merkinnät ovat yleensä ensimmäisenä ja vanhat merkinnät on yleensä helposti löydettävissä. Usein ne ovat sivun yläreunassa. (Kilpi 2006, 3-7.)

Blogimerkinnät sisältävät aina päivämäärän, koska se on tuotettu. Usein blogeja voi myös kommentoida muutkin kun itse kirjoittaja. Se onkin blogin yksi keskeinen määrittelyn kriteeri verraten muihin sivustoihin, koska bloggaamiselle tyypillistä on juuri keskustelevuus ja yhteisöllisyys. Tyypillistä on myös tehdä linkkejä muihin blogeihin sekä toisille nettisivuille. (Kilpi 2006, 3-4.)

Blogit ovat usein ajankohtaisia, spontaaneja ja useissa näkyy myös henkilökohtaisuus. Usein blogi keskittyy tiettyyn aiheeseen kuten omaan harrastukseen, parisuhteeseen tai muuhun itseä kiinnostavaan aiheeseen. (Kilpi 2006, 3-4.)

Bloggaaminen on siksi kaikille mahdollista, koska siinä ei tarvitse opetella koodattujen HTML- sivujen tekemistä. Blogien kautta julkaiseminen on tullut kaikille Internetin käyttäjille mahdolliseksi, koska tarvitsee vain osata käyttää tietokonetta tekstintuottamiseen. Blogiin voi liittää kuvia, ääntä, videokuvaa, tekstiä. Bloggaamisen avulla pystytään paremmin keskittymään tuotettuun sisältöön, kun ei tarvitse miettiä teknisiä asioita. (Kilpi 2006, 4-5)

Nykyään myös blogeja käytetään yrityksissäkin. Blogeja kirjoitetaan julkisesti asiakkaille ja sidosryhmille tai julkaistaan vain yrityksen käyttöön yrityksen sisäisessä verkossa. Se mahdollistaa paremmin kommunikaation asiakkaiden ja työntekijöi-

den sekä poliittisten päättäjien kanssa. Tavoitteena blogin kirjoittamisessa voi olla myös journalistiset tai poliittiset tavoitteet. (Pohjanoksa, Kuokkanen & Raaska 2007 57–59 ; Östman 2007, 1- 3.)

2.2 Verkkokirjoittamisen periaatteet

Verkkokirjoittaminen on yhä tärkeämmässä osassa kuin paperille tuotettu teksti. Verkkokirjoittamisella ja paperille tuotetulla tekstillä on suuri ero siinä, että verkkoon tuotettuun tekstiin pystytään lisäämään kuvaa, ääntä sekä videokuvaa sekä linkkejä muille verkkosivuille. Verkkokirjoittamisen muotoihin lasketaan sähköposti, Internet- kotisivut sekä keskusteluryhmät. Verkkotekstiä on pääasiassa tarkoitus lukea näytöltä. (Alasilta 2002, 22–23.)

Osaava verkkokirjoittaja osaa käyttää kaikkia seuraavia osa-alueita kuten tekniikkaa tekstin tuottamisessa sekä tekstin välittämisessä lukijalle, että kirjoitus- ja lukemistottumuksissa. Mikään tekniikka ei kuitenkaan takaa tekstin onnistumista, jos kirjoittaja ei osaa kirjoittaa verkkokirjoittamisen tavoilla. Kirjoittajan on myös ajateltava lukijoita ja opittava kiteyttämään asioita. (Alasilta 2002, 22–23.)

Verkkotekstin tulisi olla helposti vastaanotettavaa, joten tekstin tulisi olla lyhyttä. Yleensä tärkein asia tulisi tuoda esille ensimmäisenä. Harva jaksaa näytöltä lukea niin pitkiä tekstejä kuin paperilta luettaessa. Lyhyitä kappaleita on helppo silmäillä. Kuitenkin on pidettävä huolta, että verkkotekstistä ei silti tule liian katkonaista ja töksähtelevää. Yleensä se mikä on paperilla hyvää tekstiä, ei enää toimi ruudulta luettuna vaan muodostuu vaikeaselkoiseksi. Usein verkkotekstiä ei lueta vaan silmäilläään tärkeimmät asiat. (Pohjanoksa ym. 2007, 185–189.)

Tärkeää on myös miettiä verkkokirjoittamisen kohde. Kohde voi olla uutiskäyttö, mobiilikäyttö tai dokumentaation kirjoittaminen. Verkkokirjoittajana voi toimia kuka tahansa joka itsensä sellaiseksi tuntee. (Alasilta 2002, 22–25.)

3 RAVITSEMUS JA RUOAN EKOLOGISUUS

3.1 Hyvä ravitsemus

Hyvä ravitsemus on henkilökohtainen jokaiselle ihmiselle. Hyvällä ravitsemuksella on pääkriteerejä, mutta sen koostaminen tulee tehdä jokaisen tarpeen mukaan muun muassa eri-ikäiset ihmiset kuluttavat energiaa eri määriä, joten heidän tarvitsee myös syödä eri määriä ruokaa. Hyvä ja terveellinen ruokavalio voidaan koostaa monella tavalla eri ruoka-aineista. Kuitenkin terveyttä edistävä ruokavalio sisältää oikeassa suhteessa eri ravintoaineita kuten vitamiinit, kivennäisaineet, rasvat, hiilihydraatit ja proteiinit. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002,8- 9; Pieni päätös päivässä 2009.)

Hyvä ravitsemus vaatii myös taidon osata valmistaa ruokia terveellisellä valmistavalla. Tärkeää on syödä kasviksia riittävästi, käyttää kohtuullisesti rasvaa ja välttää erityisesti tyydyttyntä rasvaa, sekä välttää liiallista sokerin käyttöä sekä käyttää täysjyväviljatuotteita. Lisäksi tulisi välttää liiallista suolan käyttöä. (Peltosaari ym. 2002,8- 9; Pieni päätös päivässä 2009.)

Ruokavalio tulee koostaa myös elämänrytmin mukaan. Ruoka- aikoihin vaikuttaa väistämättä työ, koulu ja vapaa- ajan harrastukset. Vaikka olisit kiireinen niin pystyt syömään terveellisesti ja säännöllisesti. Kun ottaa eväät mukaan töihin ja harrastuksiin saa ateriarytmin pidettyä tasaisena. Se on paljon parempi vaihtoehto kuin, että menee syömään pikaruokaravintolaan nopeasti ja samalla energiaa kertyy enemmän mitä saisi päivän aikana kertyä. Tärkeintä on syödä säännöllisesti pieniä annoksia. (Peltosaari ym. 2002, 225–226.)

3.1.1 Ruokavalion koostaminen

Aterian koostamisessa on hyvänä keinona käyttää vanhaa lautasmallia (KUVA 1). Puolet tulisi olla kasviksia ja yksi neljäs osa lihaa, kalaa, kanaa tai palkokasveja ja yksi neljäsosa riisiä tai perunaa. Kalaa olisi hyvä syödä kaksi tai kolme kertaa viikossa. Kasviksia tulisi syödä 5- 6 kertaa päivässä ja ne ovat hyviä välipaloja, joista ei saa liikaa energiaa. Aterioita tulisi pieniä annoksia noin viisi kertaa päivässä. Ruokavalio tulisi koostaa enimmäkseen kasviksista ja siihen lisätä vähärasvaista lihaa, vähärasvaisia maitotuotteita. (Pakeman 2000,185–191.; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 36- 39.)

Ruokavalio tulisi koostaa siten, että saat siitä tasapainoisesti kaikkia ravintoaineita, joita elimistösi tarvitsee. Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä. Monipuolisen ja värikkään ruokavalion saa kun käyttää monipuolisesti ruoka- aineita. Välillä voi valita kaupasta jotain ihan uutta elintarviketta ja uudistaa ruokailutottumuksiaan, koska usein ihminen vain tottuu ostamaan täysin samoja niin sanottuja peruselintarvikkeita. (Pakeman 2000,185–191; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 36- 39.)

Sillä ei ole niinkään merkitystä ruokavaliossa, jos syöt juhlassa täytekakun palan tai illanvietossa makeisia. Se on kuitenkin tärkeää, että siitä ei tule jatkuvaa viikoittaista tai päivittäistä tapaa vaan arki ja juhla pysyvät erillään. Terveellinen ruokavalio arkena on pääasia ja muistaa sen, että juhlien jälkeen palaa taas perusruokavalioon eikä jatka makeisten ja muiden juhlaruokien syömistä. Lisäksi juhlassa ei tarvitse maistaa jokaista lajia vaan valitsee yhtä tai kahta pienet määrät. (Pakeman, 2000, 202,



KUVA1. Lautasmalli (Suomen sydänliitto ry. 2009)

Ruokavalio tiivistetysti tulisi koostaa kasviksista, täysjyväviljavalmisteista, vähärasvaisista maitotuotteista, lihasta, kalasta ja kanasta sekä kasviöljyistä ja kananmunasta, hedelmistä ja marjoista. Lisäksi suolaa tulisi saada niukasti ja sokeria käyttää säästeliäästi. Suolan runsas käyttö lisää monien sairauksien riskiä. Valmisruokien suolapitoisuuksia ja lihavalmisteiden kannattaa erityisesti tarkkailla. On tärkeää syödä muuntelevasti eri ruoka-aineryhmistä, koska silloin saa monipuolisen ruokavalion. Kuitenkin energiaa tulee saada riittävästi, jotta saa kaikkia ravintoaineita. Ruokailuun tulee varata riittävästi aikaa, jotta ruoasta ehtii nauttimaan. (Kotimaiset kasvikset ry. 2009.; Pieni päätös päivässä 2009.; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 36- 39.)

3.1.2 Ateriarytmi – säännöllisyys on tärkeintä

Ateriarytmi on terveellisen ruokavalion peruskiviä. Ruokailla tulisi 3-4 tunnin välein, jotta ei ehdi tulemaan liian kovaa nälkää ja kerralla ahmi paljon ruokaa, koska silloin tulee syötyä helposti enemmän, mitä tarve vaatii ja kovassa nälässä sortuu

helpommin herkuttelemaan. Osa ihmisistä syö liian useinkin napostelun vuoksi. Sitäkin on hyvä välttää, koska naposteltaessa tulee huomaamatta syötyä enemmän päivänä aikana kuin jos syö säännöllisesti aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Siis kannattaa syödä kunnollisia aterioita eikä koko ajan napsia välipaloja. Ei siis tule syödä esimerkiksi telkkarin ääressä, tietokoneen ääressä tai autossa. Ruokapöydässä syöminen on yksi hyvä keino välttää napostelua. Kaikki ateriat tulisi syödä pöydän vieressä. (Pollan 2009, 190–199; Pieni päätös päivässä 2009.; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39- 40.)

3.1.3 Nesteen tarve ja juomat

Aikuisen tulisi saada nestettä vuorokaudessa tietty määrä. Sitä tulee ruoan mukana ja nestettä tulisi nauttia noin 1 litra päivässä. Määrä kuitenkin vaihtelee iän, sukupuolen, ruokavalion ja ilmaston mukaan. Lisäksi liikunta lisää nesteen tarvetta ja osa sairauksista. (Pieni päätös päivässä 2009.; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 40- 41.)

Parhaimpia juomia ovat vesi ja vähänatriumiset kivennäisvedet. Sokeripitoisia mehuja ja virvoitusjuomia tulisi välttää, koska ne sisältävät paljon energiaa. Niitä juomalla myös kasvaa alttiutta lihavuuteen, koska ne ovat hyvin energiapitoisia. Lisäksi hampaille ei tee hyvää juoda usein happopitoisia virvoitusjuomia. Parhaimpia ruokajuomia on vesi tai vähärasvainen maito tai piimä. (Pieni päätös päivässä 2009.; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 40- 41.)

3.1.4 Energia ja energiaravintoaineet

Energia on kyky tehdä työtä. Elimistössä solut tekevät jatkuvasti työtä eli ne tarvitsevat koko ajan energiaa käyttöönsä. Ihminen muokkaa auringosta saadun energian energiaravintoaineiksi. (Peltosaari ym. 2002, 96–115; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 10–12)

Energia- ja ravintoaineisiin kuuluvat hiilihydraatit, rasvat sekä proteiinit. Näistä ravintoaineista ihmisen elimistö saa energiaa päivittäiseen liikkumiseen ja elintoimintojen ylläpitoon eli perusaineenvaihduntaan. Ihmisen kuluttaman energian määrään vaikuttaa koko, ikä, lihasten ja rasvan keskinäinen suhde kehossa, fyysinen aktiivisuus sekä ilmasto ja sukupuoli. Lisäksi on monia muita tekijöitä, jotka vaikuttavat energian kulutukseen kuten sairaudet sekä raskaus. (Peltosaari ym. 2002, 96–115; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 10–13.)

Elimistö pystyy varastoimaan energiaa monella tavalla. Elimistö varastoi energiaa glykokeenina, rasvoina sekä proteiineina. Se, mitä energianlähdettä solu käyttää energian lähteenään riippuu ihmisen ravitsemustilasta ja kudoksesta. Elimistö saa kudoksiinsa myös energiaa suoraan ruoan ravintoaineista. (Peltosaari ym. 2002, 96–115; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 10–13.)

Elimistö säätelee energian saantia nälän ja kylläisyyden tunteella. Nykyään kuitenkin monella ihmisellä on nälän ja kylläisyyden tunne häiriintynyt ja näin luonnollinen ravinnonoton säätely on estynyt. Ihminen voi syödä vaikka ei olisi nälkä. Ruokailutottumukset ja ulkoiset olosuhteet voivat häiritä luonnollista ravinnonoton säätelyä. (Peltosaari ym. 2002, 96–115; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 10–13.)

Hiilihydraatit. Hiilihydraatit ryhmitellään kolmeen luokkaan: sokerit, tärkkelykset ja kuituaineet. Hiilihydraatit ovat tärkein energian lähde. Yhdestä grammasta hiilihydraatteja energiaa saa 4 kaloria. Niistä tulisi saada energiaa 55–60 prosenttia päivän aikana. Kuitenkin niin, että sokerin eli sakkaroosin osuus olisi korkeintaan alle 10 prosenttia. Kuitua tulisi saada 25–30 g vuorokaudessa hiilihydraateista. Tärkeää onkin hiilihydraatteja syödessä arvioida niiden sokeri- ja kuitupitoisuuksia, jotta saataisiin riittävästi kuitua, mutta ei liikaa sokeria. Myös tulee muistaa, että osa hiilihydraateista imeytyy nopeasti ja osa hitaasti eli niillä on pieni glykemiaindeksi. Hitaasti imeytyvät pitävät verensokerin kauemmin ylhäällä. Tällaisia ovat esimerkiksi herneet (kuivatut ja keitetyt sekä tuoreet), linssit (kuivatut ja keitetyt), pavut, kikherne, ohraryynit (keitetyt), makaronit, spagetti, appelsiini, banaani, kirsikat, greippi, omena, luumu, päärynä, porkkana (raaka ja keitetty), maito, piimä, jogurtti, kokojyvää sisältävä ruisleipä, hapan ruisleipä, näkkileipä, hapankorppu, kuivattu

aprikoosi ja luumu. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala- Lahtinen 2006, 32.) Tärkeimpiä hiilihydraattien lähteitä ovat vilja, sokeri, makeiset, hedelmät, marjat, kasvikset ja maito. Hiilihydraattien kokonaismäärä elintarvikkeissa kuitenkin vaihtelee suuresti. Hyviä kuidun lähteitä ovat täysjyväleivät, -puurot, erityisesti ruispohjaiset, täysjyväriisi, -pasta, mysli, marjat, hedelmät, juurekset, kasvikset, pavut, linssit, herneet, leseet, siemenet. Esimerkiksi leivissä kuitenkin kannattaa tarkkailla suolapitoisuutta, koska ne voivat olla joskus hyvinkin suolaisia. Rasvaa ja hiilihydraatteja sisältävissä tuotteissa kannattaa myös tarkistaa rasvan laatu kuten leivissä. (Peltosaari ym. 2002, 225–226; Suomen sydänliitto ry; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 17–20.)

Hiilihydraatteja tarvitaan elimistössä moniin toimintoihin muun muassa ne säästää proteiineja ja ne lisäävät insuliinin eritystä ja niitä tarvitaan rasvojen energia-aineenvaihdunnassa. Lisäksi aivot tarvitsevat ehdottomasti hiilihydraatteja, koska se käyttää energianlähteenään lähes kokonaan glukoosia, jota saadaan vain hiilihydraateista. (Peltosaari ym. 2002, 44–60; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 17–20.)

Rasvat. Rasvat ja niiden sisältämät rasvahapot jaetaan kolmeen pääryhmään: tyydyttyneisiin rasvahappoihin, monitydyttymättömiin rasvahappoihin ja kertatyydyttymättömiin rasvahappoihin. Energiaa rasvasta saa yli kaksinkertaisen määrän verrattuna hiilihydraatteihin sekä proteiineihin, eli energiaa rasvasta saa 9 kcal/ g. Energiaa rasvoista tulisi saada noin 30 prosenttia saadusta kokonaisenergiasta. Siitä monitydyttymättömien osuus tulisi olla 5- 10 prosenttia. Tyydyttyneitä rasvoja tulisi saada noin 10 % ja kertatyydyttymättömiä rasvahappoja tulisi saada noin 10 energiaprosenttia. Rasvojen käytössä tulee huomioida niiden erilainen laatu. Kovia rasvoja eli yleisesti ottaen eläinrasvoja tulisi saada vähän ja kasvirasvoja eli pehmeitä rasvoja suhteessa enemmän. (Peltosaari ym. 2002, 62–74; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 14–17.)

Rasvojen huomattavia lähteitä ovat lihavalmisteet, maitovalmisteet, ravintorasvat. Ravintorasvat olisi hyvä vaihtaa pehmeiksi rasvoiksi kuten rypsiöljyksi. Maitovalmisteista valita vähärasvaiset, jotta niistä ei tulisi kovaa rasvaa. Erityisesti kalan

rasva on hyvää eläinkunnan rasvaa. Ruokavalio, joka sisältää runsaasti rasvaa lisää monien sairauksien riskiä kuten sydän- ja verisuonitautien riskiä sekä diabeteksen ja tiettyjen syöpien riskiä sekä aiheuttaa lihavuutta. Kuitenkaan ei pidä suoraan vähentää rasvan saantia, koska sen laatu tulee ottaa huomioon ja kuitenkin rasvan saaminen elimistölle on välttämätöntä. Piilorasvan ja kovan rasvan osuutta ruokavaliossa tulisi vähentää. Se käy niin, että tarkkaillaan ja valitaan vähärasvaisemmat vaihtoehdot lihasta, kalasta, makkarasta, ruoka-annoksista ja leivonnaisista sekä juustosta. Nämä yleensä sisältävät paljon piilorasvaa, jota pystyy vähentämään oikeilla valinnoilla. On parempi saada rasva näkyvänä kuin piilorasvana, koska silloin tiedämme minkä verran rasvaa saamme. Rasvoissa on myös hyvä tarkkailla suolan määrää, koska se vaihtelee esimerkiksi margariineissa paljon. (Peltosaari ym. 2002, 62–74; Suomen sydänliitto ry; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 14–17.)

Välttämättömiä rasvahappoja elimistö tarvitsee muun muassa soluseinämien lujittamiseen. Ne myös säätelevät kolesteroliaineenvaihduntaa. Rasvahappoja tarvitaan lisäksi hormonien kaltaisten aineiden muodostamiseen kuten tromboksaanin muodostamiseen. (Peltosaari ym. 2002, 62–74; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 14–17.)

Proteiinit. Proteiinit muodostuvat aminohapoista. Proteiineissa esiintyy kahtakymmentä erilaista aminohappoa, joista ihmisen tulee saada 8-9 aminohappoa ravinnostaan. Muita aminohappoja ihminen pystyy valmistamaan itse. Proteiineja tulisi saada 10- 15 prosenttia saadusta energiasta. Yhdestä grammasta proteiinia saa 4 kaloria energiaa. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 20–22.)

Proteiineja saadaan maitovalmisteista, lihasta, kalasta, munasta ja viljasta. Eläinkunnasta saaduista proteiineissa on kaikkia 8-9 välttämätöntä aminohappoa. Lisäksi soijapavuiissa on välttämättömät aminohapot. Muissa kasvikunnan tuotteissa on osa välttämättömistä aminohapoista, mutta osa niistä puuttuu. Siksi kasvikunnan tuotteita tulee täysipainoisessa ruokavaliossa yhdistellä, jotta saadaan kaikki tarvittavat aminohapot. Proteiinien lähteiden valinnassa kannattaa tarkkailla rasvan määrää sekä laatua, koska lihat sisältävät usein piilorasvaa. Kala on hyvä pehmeän rasvan lähde ja samalla proteiinien. Lisäksi proteiineja sisältävissä ruo-

ka-aineissa kannattaa tarkkailla suolan määrää, koska esimerkiksi valmiiksi marinoidut lihat sisältävät runsaasti suolaa. (Suomen sydänliitto ry; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 20–22.)

Proteiinien tehtäviä elimistössä ovat kudosten ja elintärkeiden yhdisteiden rakentaminen. Proteiineja tarvitaan lihasten, elinten ja veren määrän lisäämiseen kasvuaikana. Aikuisiällä solujen uusiutumiseen, joka aiheuttaa sen, että proteiineja tarvitaan koko eliniän ajan. Proteiineilla on myös tärkeä tehtävä vesitasapainon, elimistön nesteiden pH:n säätelyssä ja vasta-aineiden muodostamisessa sekä kalium- natrium- tasapainon ylläpitämisessä. Proteiinien puute aiheuttaa monia sairauksia. Ne ovat elimistölle välttämättömiä. Proteiinien puute aiheuttaa sairauksia, jotka hidastavat tavallista henkistä tai ruumiillista kehitystä tai estävät sen kokonaan. Esimerkki puutesairauksia ovat kwashiorkor ja marasmi. Proteiinien liikasaanti ei aiheuta suoraan minkäänlaista vaaraa, mutta ylimääräinen proteiini varastoituu rasvana elimistöön, joten runsaasti proteiinia sisältävä ravinto voi lihottaa. (Peltosaari ym. 2002, 75–90; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 20–22.)

3.1.5 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinit ovat orgaanisia yhdisteitä. Ne ovat elimistömme toiminnalle elintärkeitä. Niitä tarvitaan hyvin pieniä määriä, elimistö ei kuitenkaan pysty niitä itse valmistamaan, joten ne on saatava ravinnosta, jota syömme. Vitamiinit jaetaan rasvaliukoisiin ja vesiliukoisiin vitamiineihin. Kaikilla vitamiineilla on kehossa oma tehtävänsä. Rasvaliukoisiin vitamiineihin kuuluvat A-, D-, E-, K- vitamiinit. Rasvaliukoiset vitamiinit liukenevat elimistössä ainoastaan rasvaan. Nämä vitamiinit voivat varastoitua elimistöön ja liikasaanti voi aiheuttaa myrkytystilan. Vesiliukoisiin vitamiineihin kuuluvat C-vitamiini sekä B-ryhmän vitamiinit. Niitä tulee saada jokapäiväisestä ravinnosta, koska ne poistuvat virtsan mukana. Ne liukenevat helposti ruoan ja elimistön nesteisiin. Vitamiinien tehtävänä on osallistua kehon aineenvaihduntaan. Vitamiinit eivät muodosta energiaa, mutta osallistuvat toimintoihin, jotka tuottavat energiaa. (Peltosaari ym. 2002, 116–117; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 22.)

A-vitamiini. A- vitamiinia saa parhaiten rasvaa sisältävistä maitovalmisteista, maksasta, kananmunasta ja leipärasvoista. Karotenoideja saa myös hyvin porkkanasta, tomaatista, persiljasta, pinaatista, parsakaalista, lehtikaalista ja paprikasta sekä kuivatuista hedelmistä. Kuitenkin edellä mainittuja kasviksia tarvitsee syödä määrällisesti paljon. A-vitamiinin esiastetta karoteenia sisältävät oranssit, punaiset ja vihreät kasvikset ovat myös hyviä lähteitä. A- vitamiinin saanti ei saisi ylittää aikuisella ihmisellä 7500 mikrogrammaa. Saantisuositus on 800–900 mikrogrammaa. (Kotimaiset kasvikset ry 2009.; Pakeman 2000, 87; Peltosaari ym. 2002,118–122; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 25.)

A-vitamiinin tärkeimmät tehtävät ovat normaalin näkökyvyn ylläpitäminen. Solujen uusiutuminen ja kasvu eivät tapahdu ilman A-vitamiinia. Puutosoireet ovat hämäranäön heikentyminen, asteittaisena näön menetyksenä sekä vastustuskyvyn heikkenemisenä. Lisäksi se aiheuttaa epiteelikudoksen surkastumista ja kasvuhäiriöitä. Liiallisella käytöllä on haittavaikutuksia, koska ylimääräinen vitamiini varastoituu maksaan. Se saattaa aiheuttaa myrkytystilan. Se voi aiheuttaa luusto- ja maksavaurioita. Lisäksi sivuvaikutuksena voi olla päänsärkyä, kaksoisnäköä sekä raskaana oleville naisille sikiöepämuodostumia. (Kotimaiset kasvikset ry 2009.; Pakeman 2000, 87; Peltosaari ym. 2002,118–122; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 25.)

D-vitamiini. D-vitamiinia tulisi aikuisen ihmisen saada 5 mikrogrammaa päivässä. Jos ulkoilee vähän, niin tulisi saada 10 mikrogrammaa päivässä, koska D-vitamiinia muodostuu ihossa auringonvalon vaikutuksesta. (Kotimaiset kasvikset ry 2009.; Pakeman 2000, 104–105 ; Peltosaari ym. 2002,123–126; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 26.)

D-vitamiinin lähteitä on vähän ja sitä saa niistäkin niukasti. Auringonvalo on hyvä lähde ja lisäksi vitaminoidut margariinit, rasvainen kala, sienet ja maksa sekä juusto ja vitaminoidut vähärasvaiset maidot. (Kotimaiset kasvikset ry 2009; Pakeman 2000, 104–105; Peltosaari ym. 2002,123–126; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 26.)

D-vitamiinin tärkeimmät tehtävät ovat elimistössä vaikuttaa fosforin ja kalsiumin aineenvaihduntaan samalla tavalla kuin hormonit. D- vitamiini on tärkeä luuston kasvulle ja uudistumiselle. Jotta luusto ja hampaisto voivat mineralisoitua, niin tarvitaan riittävän korkea veren kalsium- ja fosfaattipitoisuus, josta D-vitamiini pitää huolen. (Kotimaiset kasvikset ry 2009.; Pakeman 2000, 104–105; Peltosaari ym. 2002,123–126; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 26.)

D-vitamiinin puute aiheuttaa lapsilla riisitautia, koska kalsiumin ja fosforin aineenvaihdunta on häiriintynyt. Samasta syystä se aiheuttaa aikuisilla luun pehmenemistaudin, joka aiheuttaa lihasheikkoutta ja luustokipuja. D-vitamiinin saantia tulisi lisätä ainakin talvisin D-vitamiinivalmisteita käyttämällä. Kuitenkin D-vitamiinin liikasaantikin aiheuttaa sairauden: hypervitaminoosin. Munuaisten vajaatoimintaa sairastavilla tulee sen takia valmisteiden käytössä oltava varovainen, mutta muulla väestöryhmällä se on harvinaista, koska D-vitamiinia saa vain harvoista ruoka-aineista. (Kotimaiset kasvikset ry 2009; Pakeman 2000, 104–105; Peltosaari ym. 2002,123–126; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 26.)

E-vitamiini. E-vitamiinin tarpeen määrää on vaikea selvittää, koska siihen vaikuttavat muun muassa ruokavalion koostumus. Ravitsemussuositusten mukaan aikuisten tulisi saada ravinnostaan 8-10 milligrammaa vuorokaudessa E-vitamiinia. E-vitamiinia saa vehnänalkioista, manteleista, pähkinöistä, auringonkukka-, maissi- ja safloriöljyissä sekä margariineissa vaihtelevissa määrin. Tokoferoleja löytyy myös täysjyväviljatuotteista, pars- ja ruusukaalista. Eläinkunnantuotteissa sitä on kananmunassa ja kaloissa. (Pakeman 2000, 106; Peltosaari ym. 2002,126–129.)

E- vitamiinin tehtävät ovat A-vitamiinin, karotenoidien ja tyydyttymättömien rasvahappojen hapettumisen estäminen ruoassa ja elimistössä. E-vitamiini estää haitallisten vapaitten radikaalien muodostumisen. E-vitamiini parantaa myös immuni-teettia. E-vitamiini pitää myös ihon kunnossa. Se myös auttaa vaurioituneita kudoksia ja haavoja parantumaan. (Pakeman 2000, 106; Peltosaari ym. 2002,126–129.)

Puutetta ei ihmisillä ole kovinkaan usein. Ainoastaan keskosilla ja rasvan imeytymishäiriötä aiheuttavien sairauksien yhteyksissä on todettu anemiaa, verenvuototaipumusta ja keuhkomuutoksia. (Pakeman 2000, 106; Peltosaari ym. 2002,126–129.)

C-vitamiini. C-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini. Se toimii elimistössä antioksidanttina eli se estää vapaiden radikaalien vaikutuksia. C- vitamiinia tulisi saada aikuisten ruokavaliosta noin 50–60 milligrammaa päivässä. Kuitenkin runsas kahvin juonti, tupakointi ja ehkäisy pillereiden käyttö lisäävät tarvetta. C-vitamiinia saadaan parhaiten tuoreista raaka-aineista, koska C-vitamiini häviää ruoan käsittelyssä. Häviö on melko suuri riippuen raaka-aineesta. C- vitamiinia on kasviksissa, marjoissa sekä hedelmissä. Kuitenkaan ei kuivatuissa palkokasveissa ja idättämättömissä jyvissä ole askorbiinihappoa. (Pakeman 2000, 100; Peltosaari ym.2002,132- 136;Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 26–27.)

C-vitamiinin tehtävät ovat kollageenin eli solujen välisen tukinesteen muodostaminen. C-vitamiinia tarvitaan raudan imeytymiseen ja se toimii ehkäisevänä tekijänä muiden aineiden hapettumisessa. Hyvän yleiskunnon ylläpitämiseen tarvitaan myös C-vitamiinia. Foolihapon ja B12- vitamiinin hyväksikäyttöön on C-vitamiini välttämätön. (Pakeman 2000, 100; Peltosaari ym.2002,132- 136; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 26–27.)

C- vitamiinin puutteen oireet ovat väsymys, heikkous, yleiskunnon heikkeneminen, hengästyminen, infektioherkkyys, nivelkivut sekä mustelmien muodostuminen ja haavojen parantuminen voi hidastua sekä nenäverenvuoto ja ikenissä verenvuoto voi lisääntyä. Suomessa ei enää esiinny usein keripukkia eli C-vitamiinin vaikeaa puutostautia. Lieviä puutteen aiheuttamia oireita kuitenkin Suomessakin esiintyy. Liikasaanti lähinnä aiheuttaa laksatiivisia oireita. (Peltosaari ym.2002,132- 136; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 26–27.)

B- vitamiinit. B-vitamiineja on kuusi erilaista: Tiamiini eli B1- vitamiini, riboflaviini eli B2- vitamiini, niasiini eli B3- vitamiini, pyridoksiini, B12- vitamiini ja foolihappo. B- vitamiinit ovat vesiliukoisia, joten niitä tulee saada ravinnosta päivittäin. B- vitamiinin saannin määrään vaikuttaa se, että tupakoiko ihminen, stressi ja alkoholi

sekä sairaudet. Esimerkiksi foolihappoa tulisi raskaana olevan naisen saada enemmän kuin tavallisesti. B- vitamiinit toimivat yhteisessä ryhmässä elimistössä. Myös B- vitamiinit tuhoutuvat ruoan käsittelyssä. (Pakeman 2000, 90.) B- vitamiineja saa täysjyväviljatuotteista, porsaanlihasta, pekonista, pähkinöistä, maitovalmisteista, herneistä, pavuista, perunoista, sisäelimistä, kananmunasta, juustosta, kalasta, vihreistä kasviksista. Saantisuositus 1,1- 1,6 mg vuorokaudessa. (Peltosaari ym. 2002,136–153.)

B-vitamiinin eri muodot ovat mukana muun muassa monissa aineenvaihduntaan osallistuvissa entsyymijärjestelmissä, soluhengityksessä, sitruunahappokierrossa, ääreishermoston toiminnassa, vapauttamassa energiaa hiilihydraattipitoisista ruoka-aineista, hapettamassa hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja sekä B-vitamiini alentaa LDL- ja VLDL- kolesterolipitoisuuksia. sekä estää veren paakkuuntumista ja on mukana punasolujen uusiutumisessa. Niitä tarvitaan muun muassa kasvuun, hermojärjestelmän kehittymiseen, ruoansulatukseen ja aineenvaihduntaan. (Pakeman 2000, 90–98; Peltosaari ym. 2002,136–149.)

B-vitamiinin puute aiheuttaa väsymystä, hermosärkyä, pistelyä, unettomuutta, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia, ummetusta, ripulia sekä ihottumaa. Pahimmissa tapauksissa beri beri – tautia, pernisiöösianemiaa. (Pakeman 2000, 90–98; Peltosaari ym. 2002,136–153.) Liikasaanti aiheuttaa kuumotusta, ihon punoitusta ja nipistelyä lievimmillään ja pahimmillaan liikasaanti voi aiheuttaa maksa- ja munuaisvaurioita sekä verisuonten laajenemista. (Peltosaari ym. 2002, 142- 145.)

Kivennäisaineet. Kivennäisaineet ovat epäorgaanisia alkuaineita. Kivennäisaineet ovat tuhkaa eli ravinnon haihtumatonta ja palamatonta osaa. Kivennäisaineista yli kaksikymmentä on ihmiselle välttämättömiä. Kuitenkin osa kivennäisaineista on myrkyllisiä jo suhteellisen pieninä annoksina kuten lyijy, kadmium ja elohopea. Kaikki kivennäisaineet ovat elimistölle haitallisia suurina määrinä, vaikka pieninä määrinä ne ovat elimistöllä välttämättömiä. Kivennäisaineista fosforia, kaliumia, kalsiumia ja magnesiumia sekä natriumia on saatava ravinnosta eniten, melko suuriakin määriä ja nämä ovat tärkeimpiä kivennäisaineita elimistölle. Pieniä määriä elimistössä olevia kivennäisaineita kutsutaan hivenaineiksi kuten seleeniä, ku-

paria, fluoria, jodia, mangaania ja kromia sekä kobolttia. (Pakeman 2000, 111–112; Peltosaari ym.2002,155- 156.)

Osa kivennäisaineista liukenee elimistön käytettäväksi nopeasti kuten natrium ja kalium. Rauta, kupari ja sinkki imeytyvät elimistöön huonommin. Lisäksi esimerkiksi kalsium tarvitsee imeytyäkseen elimistöön lisäksi D- vitamiinia. Lisäksi ruoka-aineiden kivennäisainepitoisuudet voivat vaihdella paikkakunnittain, koska kasvien ja eläinten kivennäisainepitoisuuksiin vaikuttaa maaperä ja se, minkälaista rehua eläimet syövät. Kivennäisaineilla jokaisella on oma tehtävänsä elimistössä. (Pakeman 2000, 111–112; Peltosaari ym.2002,155- 156.)

Kivennäisaineiden tehtäviä ovat olla luuston ja hampaiden rakennusosa, kivennäisaineet säätelevät ihmisen nestetasapainoa ja ne säätelevät elintoimintoja. Niillä on myös tärkeä tehtävä elintärkeiden yhdisteiden rakentumisessa. Kivennäisaineet ovat osana muun muassa hemoglobiinissa, monissa entsyymeissä ja vitamiineissa. Kivennäisaineet myös osallistuvat happo- emästasapainon ylläpitämiseen ja huolehtivat vesitasapainosta. (Pakeman 2000, 111–112; Peltosaari ym.2002,155- 156.)

Kalsium. Kalsiumia on elimistössä kivennäisaineista eniten. Suurin osa siitä on luu- ja hammaskudoksissa. Kalsiumia saa vain harvoista elintarvikkeista. Maitovalmisteista kalsiumia saa eniten. Ruotoineen syötävissä kaloissa ja tummanvihreissä kasviksissa on myös jonkin verran kalsiumia. Juusto on myös hyvä kalsiumin lähde. Kalsiumia tulisi saada etenkin kasvuiässä riittävästi, jotta luusto kehittyisi vahvaksi. Naisten tulisi saada enemmän kalsiumia, koska heillä on suurempi riski sairastua osteoporoosiin kuin miehillä. Aikuisen tulisi saada 800- 900 milligrammaa kalsiumia päivässä. Kalsiumin imeytymiseen vaikuttaa moni asia. D-vitamiini ja välttämättömät rasvahapot edistävät sen imeytymistä. Kuitua sisältävät ruoat ja runsasproteiininen ruokavalio sekä oksaalihappoa ja tanniinia sisältävät ruoka-aineet heikentävät myös kalsiumin imeytymistä. Runsasproteiinisessa ruokavaliossa kalsium voi erittyä virtsaan. (Maito ja terveys ry. 2009; Pakeman 2000, 113; Peltosaari ym. 2002, 156- 161; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 28.)

Kalsiumin tehtäviä elimistössä on luumaston rakentamiseen osallistuminen ja sen uusiutumiseen, johon tarvitaan myös monien muiden ravintoaineiden osallistumista. Kalsiumionit osallistuvat myös lihasten ja sydänlihaksen supistumiseen. Kalsiumia tarvitaan myös verenvuodon tyrehtyttämiseksi ja verenpaineen säätelyssä. (Maito ja terveys ry. 2009; Pakeman 2000, 113; Peltosaari ym. 2002, 156- 161; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 28.)

Kalsiumin puute aiheuttaa osteoporoosia eli luukatoa. Kalsiumionien vähäinen määrä veressä taas aiheuttaa lihaskouristuksia. D- vitamiinin yliannostus voi aiheuttaa kalsiumin liikasaantia, jolloin lisäkilpirauhanen toimii liian aktiivisesti ja siitä johtuen luustossa kalsiumpitoisuus alenee ja riskinä ovat luunmurtumat. (Maito ja terveys ry. 2009; Pakeman 2000, 113; Peltosaari ym. 2002, 156- 161; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 28.)

Magnesium. Magnesium on luukudoksen rakennusosa kalsiumin lisäksi. Magnesiumia on elimistössä joka puolella. Magnesiumia saa ravinnosta lähinnä viljasta ja muista kasvikunnan tuotteista. Lisäksi sitä on maitovalmisteissa, palkokasveissa, pähkinöissä ja tummanvihreissä kasviksissa. Magnesiumia tulisi saada päivittäin 280- 350 milligrammaa vuorokaudessa. (Kotimaiset kasvikset ry. 2009; Pakeman 2000, 117; Peltosaari ym. 2002, 164–167.)

Magnesium auttaa hyväksikäyttämään ravintoaineita. Sitä tarvitaan kehon lämmönsäätelyssä. Sydämen toimintaan tarvitaan magnesiumia. Lisäksi se on mukana lihasten ja hermojen toiminnassa. Se myös on mukana proteiinien rakentumisessa, happo- emästasapainon säätelyssä ja on välttämätön elimistön puolustusjärjestelmälle. (Kotimaiset kasvikset ry. 2009; Pakeman 2000, 117; Peltosaari ym. 2002, 164–167.)

Magnesiumin puute saa aikaan lihasheikkoutta, sydämen rytmihäiriöitä, väsymystä, ruokahaluttomuutta ja kramppeja sekä kosketus- ja ääniherkkyyttä, vapinaa ja kouristuksia. Pitkään jatkunut magnesiumin puute voi aiheuttaa verisuonten kalkkeutumista. Liikasaannista ei ole yleensä vaaraa, koska liika magnesium erittyy pois tehokkaasti munuaisissa. (Kotimaiset kasvikset ry. 2009; Pakeman 2000, 117, 32- 33; Peltosaari ym. 2002, 164–167.)

Natrium. Natrium imeytyy tehokkaasti elimistössä. Natriumia elimistössä on luustossa, solun sisäisessä nesteessä ja ulkoisessa nesteessä. Natrium on ravinnossa useimmiten natriumkloridina. Natriumia ei sinäänsä ole ravinnossa itsessään paljon, mutta sitä on ruokasuolassa, jota lisätään teollisesti valmistettaviin ruokiin paljon ja se moninkertaistaa elintarvikkeiden natriumpitoisuuden. Natriumia tulisi saada 0,5- 0,6 grammaa vuorokaudessa. Ongelmana ei ole liian vähäinen saanti vaan liikasaanti ja sen takia ennemmin ravitsemussuosituksissa on käyttörajoituksia ruokasuolan käytölle. Ruokasuolaa tulisi saada ravinnosta enintään 5 grammaa vuorokaudessa. Natriumia ei tarvitse lisätä ruokaan, koska sitä on pieniä määriä elintarvikkeissa itsessään kuten lihassa, kalassa ja kasviksissa. (Kotimaiset kasvikset ry. 2009; Pakeman 2000, 117; Peltosaari ym. 2002, 167- 170; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 32–33.)

Natrium ylläpitää nestetasapainoa ja happo- emästasapainoa. Natriumia tarvitaan myös lihasten ja hermojen toiminnassa. (Kotimaiset kasvikset ry. 2009; Pakeman 2000, 117; Peltosaari ym. 2002, 167- 170; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 32–33.)

Natriumin liikkakäytöllä on monia vaikutuksia. Se lisää verenpainetta ja on riskitekijänä sydäntauteihin. Natriumin puute voi tulla pitkäaikaisen hikoilun, rasituksen ja liiallisen nesteen nauttimisen aiheuttamaa tai pitkäaikaisen pahoinvoinnin tai ripulin aiheuttamaa. Tällöin oireena ovat lihasheikkous, ruokahaluttomuus, pahoinvointi ja apatiaa. (Kotimaiset kasvikset ry. 2009; Pakeman 2000, 117; Peltosaari ym. 2002, 167- 170; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 32–33.)

Rauta. Rauta on elimistössä suurimmaksi osaksi hemoglobiinissa. Loput ovat myoglobiinissa ja rautavarastoissa kuten maksassa ja luuytimessä. Rautaa tulee saada kymmenkertainen määrä elimistön tarpeeseen nähden, koska muun muassa hien ja virtsan mukana poistuu rautaa. Raudan saantisuositus on naisille 12- 18 milligrammaa ja miehille 10 milligrammaa. Raudan hyviä saantilähteitä ovat liha ja sisäelimet sekä vilja ja tummanvihreät kasvikset, pähkinät ja siemenet sekä veri. Kuitenkin raudan imeytymiseen vaikuttaa runsaasti se, minkä ruoan kanssa rau-

dan lähdeettä nautitaan. Esimerkiksi C- vitamiini lisää raudan imeytymistä elimistöön. (Kotimaiset kasvikset ry. 2009; Pakeman 2000, 119–120; Peltosaari ym. 2002, 174–179; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 29.)

Rauta toimii hemoglobiinin ja myoglobiinin rakennusaineena. Raudan tehtävänä on kuljettaa happea elimistön soluihin hemoglobiiniin sitoutuneena. Raudan puute on yleistä joka puolella maapalloa. Se aiheuttaa anemian ja sen oireita ovat väsymys, työtehon lasku, kalpeus, heikotus ja energian puute sekä infektioherkkyys, haavaumia suussa ja hengästymistä. Raudan liikasaanti aiheuttaa pahoinvointia, ripulia ja verenvuotoja ruoansulatuskanavassa. Oireet tulevat esiin nopeasti. Elimistöön kertynyt ylimääräinen rauta voi aiheuttaa maksakirroosin ja saattaa johtaa jopa diabetekseen. (Kotimaiset kasvikset ry. 2009; Pakeman 2000, 119–120; Peltosaari ym. 2002, 174–179; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 29.)

3.2 Terveellinen ruoanvalmistus

Millä tavalla ruokaa laittaa on paljon merkitystä ruoan terveellisyyteen. Ei riitä vain terveellisten raaka-aineiden valitseminen, koska ruoanvalmistustapa voi muuttaa ruoasta epäterveellisen. Rasvaisen kerman käyttö ja muutenkin rasvankäyttöä tulisi välttää. Rasva tulisi vaihtaa kasvirasvoihin kuten rypsiöljyyn ja välttää voin käyttöä. Kasvirasvoissa on eniten kertatydyttymättömiä rasvahappoja, jotka ovat hyviä rasvoja. Paistaminen on huonoimmasta päästä valmistustavoista, koska siinä käytetään paljon rasvaa. Kannattaa sen sijaan suosia uunissa kypsentämistä, mikrossa kypsentämistä, höyryssä kypsentämistä tai keittämistä sekä vesihautteessa valmistamista. Valmiiksi marinoiduista tuotteista saa vähemmän suolaisia kun niiden sekaan lisää vihanneksia ja vettä. (Pieni päätös päivässä. 2009.; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 39; Suomen sydänliitto ry.)

Terveellisen ruoanvalmistamisen kannalta kannattaa kiinnittää huomiota myös astiaan, jossa ruokaa valmistetaan, koska teflonilla pinnoitetuissa pannuissa ei tarvitse käyttää rasvaa lähes mitään. Jauheliha kannattaa paistaa esimerkiksi niin, että se laitetaan kylmään teflonpannuun ja ruskistetaan ilman rasvaa. Ruokaohjei-

ta voi muunnella. Niistä voi vähentää rasvan, suolan, sokerin määrää. Jos rakenne muuttuu paljon, niin ohje kannattaa vaihtaa uuteen kevyempään, joita on paljon tarjolla. Pata-, laatikko- ja keittoruoat ovat hyviä vaihtoehtoja kun niihin ei lisää kermaa. Ruoanvalmistuksessa kannattaa suosia suurustamisessa jauho- nesteesta rasvasuuruksen sijaan. Leivonnassa tuotteen kuitupitoisuuteen on helppo vaikuttaa, kun tekee leivonnaisen täysjyväviljatuotteista mahdollisimman pitkälle. Kuitua saa lisättyä ruokavalioon hyvin leseillä, joita voi esimerkiksi lisätä puuroon, myslisiin, leivonnaisiin, jogurttiin. Linsseissä ja pavuissa on hyvin kuitua, joita voi lisätä muun muassa patoihin ja salaatteihin, muhennoksiin. (Pieni päätös päivässä. 2009.; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 38- 39; Suomen sydänliitto ry.) Etikkaa, vettä tai mehua kannattaa lisätä öljyisiin kastikkeisiin niin niistä saa kevyemmät. Leivonnassa kannattaa nesteenä käyttää vettä tai rasvatonta maitoa. Keittojen ja liemien päältä on hyvä ottaa pois hyytynyt rasva. Pannulta kannattaa kaataa ylimääräinen rasva pois paiston jälkeen. (Pieni päätös päivässä. 2009.; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 38- 39; Suomen sydänliitto ry.)

3.2.1 Ruokien valinta

Ruoan valinta on tärkeä juttu. Se voi olla yllättävän vaikeaa, koska tuotteita on nykyisin tuhansia kaupoissa. Erityisesti kannattaa ostaessaan tuotetta kiinnittää huomiota tuotteen rasva- ja suola sekä kuitupitoisuuksiin ja siihen, mitä rasvaa on tuotteen valmistukseen käytetty. Kannattaa tavallinen jauheliha vaihtaa paistijauhelihaan. Broilerista saa kevyemmän, kun poistaa nahan ja lihasta yleensä näkyvän rasvan. Yleisesti kannattaa suosia täysjyväviljavalmisteita riisissä, pastassa ja jauhoissa. Paprika, kesäkurpitsa, valkosipuli, fenkoli, palsternakka ja kurpitsa sekä juurekset, tomaatti, sipulit tuovat hyvin makua ruokaan ilman suolaa. Terveellinen ruokavalion pohjana ovat tietenkin luonnostaan kevyet tuotteet kuten kasvikset, marjat ja hedelmät. Maitotuotteista kannattaa valita kevyet tai rasvattomat vaihtoehdot. Tietenkin ruoan määrä on myös merkittävä tekijä. Kannattaa syödä mieluummin kunnollista ruokaa harvemmin kuin syödä useasti huonolaatuista ruokaa. Jos haluaa välttää turhia kaloreita, kannattaa välttää valmisruokia. Ruoka tulisi itse tehdä, koska se on hyvä tapa saada ravintopitoisempaa ja energiatihyeydeltään parempaa ruokaa. Valmisruoat lisäksi sisältävät usein paljon suolaa ja piilorasvaa.

(Pollan 2009,190- 199.; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 36- 39; Suomen sydänliitto ry. 2009.)

Liha, kala, kana ovat melko vähärasvaisia kun niistä poistetaan näkyvä rasva kuten kanasta nahka ja niitä ei ole leivitetty vaan esimerkiksi valmistettu uunissa ja niihin ei tule lisätä kermaa, kastikkeita, maustevoita, kuorrutuksia. Lihan voi myös hyvin vaihtaa palkokasveihin, joista saa lähes yhtä paljon proteiinia. Hyvä proteiinin lähde on myös soija. Soijassa on runsaasti proteiinia, mutta se sisältää enemmän monitydyttymättömiä rasvoja eli pehmeitä, hyviä rasvoja kuin liha. (Pieni päätös päivässä 2009;Suomen sydänliitto ry. 2009.)

Leipä on hyvä välipala etenkin täysjyvätuotteet, mutta usein siitä tekee epäterveellisen kaikki se, mitä leivän päälle laitetaan. Juusto on usein tosi rasvapitoista. Hyviä leivänpäällisiä on kevyt margariini ja kasvikset. Niistä ei synny liikaa energiaa. Kinkku on myös ihan hyvä leivän päällä, kunhan se ei ole makkaraa tai meetvurstia. Sen tulee olla kokolihaleikkelettä, joka on vähärasvaista. Ruoka kannattaa maustaa suolan sijaan yrteillä, sitrusmehuilla, mustapippurilla, chilillä tai mausteetikoilla. Yleensäkin happamat ja kirpeät maut vähentää suolan tarvetta. (Pieni päätös päivässä 2009;Sydänliitto ry. 2009.)

Ruoan valintaan vaikuttaa monet tekijät. Se on monimutkainen tapahtuma. Siihen vaikuttaa tilanteet, mahdollisuudet, tarpeet, tottumukset, ravintosuositusten käytännön toteutus ja mieltymykset sekä kokemukset, tiedot ja asenteet kirjoittaa Puumalainen 2001, 173. Lisäksi valintaan vaikuttaa henkilön elintaso ja ajankäyttö. Lisäksi esimerkiksi valtion toimenpiteet ja hintapolitiikka vaikuttavat ruoan valintaan. Joukkoruokailun piiriin kuuluvien ruokailuun vaikuttaa, jos päätetään kustannusten muutoksista ruokailun suhteen ja yleisesti vaikuttaa markkinoinnin tehokkuus ja yleinen hintataso ruoissa. (Peltosaari ym. 2002, 203.)

3.2.2 Lisäaineet ja ruokien ekologisuus

Ruoan ekologisuus. Yhä useampi ihminen miettii ruoan ekologisuutta ja turvallisuutta. Ekologisia valintoja ruoan suhteen ovat luonnontuotteet kuten marjat, sie-

net ja riista sekä luonnonkala, koska kalojen kasvattaminen muun muassa rehevöittää vesistöjä. Ruoan tuotanto on muuttunut voimakkaasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Ennen tiedettiin helpommin, mistä ruoka oli peräisin, koska ruokaa tuotettiin omalla maatilalla. Nykyään elintarvikkeet liikkuvat ympäri maailmaa, eikä millään voi aina tietää, missä ruoka on tuotettu, jalostettu ja kuljetettu. Suomessa onkin alettu panostamaan siihen, että kuluttaja voi lukea pakkausmerkinnöistä muun muassa sen, että missä liha on tuotettu. Kuluttajalle on tärkeää, että ruoka on turvallista. Silloin siinä ei ole mikrobiologisia, kemiallisia, fysikaalisia riskejä. Ruoassa ei siis tule olla haitallisia bakteereja, vierasaineita, multaa eikä roskia. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 210–211.)

Ruoan turvallisuuden lisäksi on noussut tärkeäksi ruoan ekologisuus ja eettisyys. Ruoan tuotannon ei tule liiaksi kuormittaa ympäristöä. Ruoan tuotannon kuormittavuus vähenee, kun ruoka tuotetaan lähellä. Silloin ruoan kuljettamiseen ei kulu energiaa niin paljon. Kun ruoka tuotetaan ekologisesti, niin pyritään vähentämään ruoan tuottamiseen, kuljettamiseen ja valmistukseen käytettyä fossiilista energiaa. Ruoan eettisyyttä voi parantaa ostamalla muun muassa ostamalla tuotteita, jotka ostetaan kehitysmaista suoraan pienten tuottajien osuuskunnilta. He saavat maailmanmarkkinoita suuremman korvauksen tuotteesta. Saatavilla on nykyisin jo paljon eettisemmin tuotettuja tuotteita kuten banaaneja, kahvia, appelsiineja sekä teetä. Tuotteet ovat Reilun kaupan tuotteita. (Ihanainen, ym. 2004, 210–212.)

Lähirooka. Lähirooka on monesti ekologisempi vaihtoehto, koska se työllistää oman alueen yrittäjiä ja maataloustuottajia. Elintarvikkeiden kuljetusmatkat lyhenevät, kun ruoka tuotetaan lähellä. Tärkeää on tuntea ruoan alkuperä, koska suomalainen leipä voi olla leivottu ulkomaisesta rukiista eli kuljetusmatkat voivat olla odotettua pidempiä. Hyvä vaihtoehto on hakea itse kotileipomoista marjat ja kasvikset lähitiloilta. Usein maku ja tuoreus ovat parempia kuin kaukaa tuoduissa samoissa elintarvikkeissa. On hyvä myös syödä vuodenaikojen mukaan. Esimerkiksi tomaattien ja kurkkujen kasvatusta kasvihuoneissa on energiaa tuhlaava, joten olisi parempi valita porkkanaa, kaalia, lanttua, perunaa, hilloja talvisin, jotka säilyvät talven yli. (Ihanainen, ym. 2004, 210–213.)

Luomuruoka. Luonnonmukaisessa tuotannossa ei käytetä kemiallisia lannoitteita. Siinä pyritään saamaan luonto ja ihmisen tekemiset ekologiseen tasapainoon. Torjunta- aineita ei käytetä vaan rikkakasveja ja tauteja torjutaan luonnosta saatavilla aineilla ja mekaanisilla keinoilla. Luomutuotannossa eläimet saavat elää väljemmissä tiloissa ja ne saavat käyttäytyä lajilleen tyypillisesti. Luomutuotannossa on tiukat kriteerit. Raaka- aineista 95 % tulee olla luonnonmukaisesti viljeltyjä. Hygieniavaatimukset ovat tiukemmat kuin tavallisissa tuotteissa, koska ne säilyvät vähemmän aikaa ja esimerkiksi huonosti kompostoituneessa karjanlannassa saat- taa elää haitallisia mikrobeja, joten luomutuottajien tulee tietää ja osata luomutuot- taminen hyvin. (Ihanainen, ym. 2004, 212–217.)

Lisäaineet. Lisäaineita käytetään parantamaan tuotteen säilyvyyttä, väriä, raken- netta paremmaksi. Kuluttajan tulee hyötyä lisäaineen käytöstä lain mukaan ja sitä ei tule käyttää peittämään virheitä. Suomessa sallitaan 350 lisäaineen käyttö. Li- sääaineet merkitään elintarvikepakkauksissa usein E-koodeilla, koska nimet ovat usein vaikeita ja pitkiä. Lisäaineiden tarpeellisuudesta ja turvallisuudesta kiistel- lään paljon. Asiantuntijat sanovat, että lisäaineiden käyttö on turvallista kohtuulli- sesti käytettynä. Haittoja ovat kuitenkin yliherkkyyssreaktiot ja joidenkin tutkimusten mukaan lisäaineiden käyttö altistaa syöpäsairauksien syntyä. Peruselintarvikkeis- sa kuten lihassa, maidossa, kalassa, kasviksissa ei ole lisäaineita. Jalostetuissa elintarvikkeissa on yleensä enemmän lisäaineita kuten makeisissa, virvoitus- juomissa, makkarassa. Siihen pystyy itse vaikuttamaan helposti, kuinka paljon saa lisäaineita ruoasta. Monet ihmiset välttävät lisäaineita sisältävien tuotteiden syö- mistä. (Ihanainen, ym. 2004, 218–220.; Pakeman, 2000, 176–184.)

4 ARVOT JA RUOAN VALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

4.1 Ravitsemuskasvatus ja – tieto

Ravitsemuskasvatusta toteutetaan kouluissa, työpaikoilla ja terveydenhuollossa. Lisäksi muun muassa media nykypäivänä vaikuttaa paljon etenkin nuorten valin- toihin ravitsemuksensa suhteen, joten medialla on myös suuri vaikutus ravitse-

muksen muokkautumisessa. Kuitenkin ravitsemuskasvatus sinäänsä on suunnitelmallista ja pyrkii vaikuttamaan terveyteen, joka medially taas ei välttämättä ole tavoitteena. Ihminen saa helposti vaikutteita mediasta huomaamattaankin ja tietoa ravitsemuksesta löytyy esimerkiksi Internetistä niin paljon, että ihminen ei enää tiedä mitä asioita pitäisi ottaa todesta ja mitä ei. Erilaista informaatiota tulee monesta paikasta. Ihminen ottaa myös vaikutteita kanssa ihmisistään. Toisen malli saa toimimaan samanlaisesti. Esimerkiksi onko lihava lääkäri uskottava puhumaan terveellisestä ruokavaliosta ja liikunnan merkityksestä. Nykyaikaan voisi soveltaa, että blogia lukeva, ottaa sieltä roolimallin omaan elämäänsä. (Wiio & Puska 1993, 123- 131.)

Siitä mitä ihminen tietää ravitsemuksesta vaikuttaa moni asia. Siihen vaikuttaa tosiasiatieto, arvotieto ja toimenpidetieto. Tosiasiatietoon liittyvät asiat ovat perusteltuja tietoa ruoasta ja sen valmistuksesta. Arvotieto pohjautuu ihmisen asenteisiin ja omiin elämänarvoihin. Toimenpidetieto on tietoa siitä, että kuinka ruokaa valmistetaan ja ruokien ravintosisällöstä karkeaa tietoa. Ihmisen ravitsemuskäsitys kehittyy koko elämän ajan. Omakohtaisuus ravitsemuskasvatuksessa on tärkeää, koska silloin se konkretisoituu omalla kohdalla ja asiat jää mieleen paremmin. (Wiio & Puska1993, 88.; Mustajoki 2009.)

4.2 Ihmisen arvot ja miten ne syntyvät?

Arvot vaikuttavat myös ruoan valintaan. Siitä minkä käsittää terveelliseksi ruoaksi ja mitä arvostaa ruoassa. Arvostaako ruoan terveellisyyttä, makua, ulkonäköä vai jotakin muuta seikkaa. Nykyään tarjontaa on niin paljon, että arvot ovat yhä tärkeämmässä osassa ruoan valinta projektissa. (Mustajoki 2009.)

Se, mitä ihminen arvostaa lähtee siitä, missä kulttuurissa hän elää. Erilaiset kulttuurit, alakulttuurit ja perheet muokkaavat sitä mitä ihminen arvostaa. Arvostuksen aiheet syntyvät kulttuurin, perheen ja muiden sosiaalisten asioiden kautta kuten yleisten vallalla olevien mielipiteiden kautta sekä muoti vaikuttaa arvoihin. Elämäntapa, mainonta ja yhdenmukaisuuden tarve synnyttävät asiat, joita ihminen arvostaa. (Turunen 1993, 95- 118.)

Arvostaa voi vaikka mitä kuten musiikkia, ruokaa, terveyttä, asuntoa, menestystä, runoutta, rauhaa, taitoja, elämää, kunniaa, tavaroita. Arvostuksen syntyperää siinänsä on vaikea selittää, kuten samanlaisesti on vaikea selittää, miten mielikuvi- tus syntyy. (Turunen 1993, 95- 118.)

Arvostuksen aiheet ovat kytköksissä tarpeisiin ja siihen, että ne tuottavat ihmiselle mielihyvää, kuten tarpeiden tyydyttäminen. Tärkeää on myös arvostaa itseään. Ihmiset tekevät usein työtä sen eteen, että ihmiset arvostaisivat heitä. He hankki- vat tietynlaisia harrastuksia, tekevät tietynlaisia asioita, jotta ihmistä arvostettaisiin. (Turunen 1993, 95- 118.)

Arvostukset yleensä ilmenevät siten, että niillä on jokin selvä kohde kuten asunto, ruoka, vaate, arvonimi, tiede tai vapaa- aika. Myös kykyjä kuten kielitaitoa voidaan arvostaa tai hyvää matemaattista lahjakkuutta. Konkreettisissakin arvostuksen kohteissa usein arvostetaan niiden sosiaalista arvoa kuten autoissa muodikkuutta tai ruoassa hyvää laatua. Arvostuksen aiheet kuitenkin muuttuvat ajan muuttues- sa. Ei ennen voitu arvostaa niin paljon teknistä osaamista, koska teknisiä laitteita ei ollut. (Turunen 1993, 95- 118.)

4.3 Ruokakulttuurin merkitys ruokakäyttäytymiseen

Ruokakulttuuri muodostuu pitkän ajan kuluessa ja siihen liittyvät tottumukset. Kul- lekin kansalle ja alueelle on tyypillisiä ruokalajeja ja – aineita. Ruokakulttuuriin liit- tyy toinenkin seikka, joka tekee sitä erilaista eli ruokailuun liittyvät tavat, käytännöt ja normit. Ennen ovat ruokakulttuurit kehittyneet omanlaisiksi, koska kauppa eri maiden välillä ja mantereiden välillä ei ollut laajaa. Ennen ruoka- aineet tuotettiin paikallisesti. Esimerkiksi Suomessa se on merkinnyt runsasta riistan ja rukiin ja kalan sekä marjojen runsasta käyttöä. (Varjonen 2000, 7- 8.) Nykyään kuitenkin ruokakulttuurit ovat kansainvälistymisen myötä sekoittuneet. Lisäksi ihmisten väli- nen kanssakäyminen on lisääntynyt. Uskonnoilla on myös ruokakulttuuriin suuri vaikutus. (Peltosaari ym. 2002, 205- 206.)

4.4 Ruokakulttuurit ja kasvisruokavaliot sekä etniset ruokavaliot

Kulttuurisista ja uskonnollisista syistä erilaisia ruokavalioita on noudatettu tuhansia vuosia. Ruokavaliot ovat muotoutuneet sellaisiksi, että vaikka niissä on kovia säännöksiä elintarvikkeiden valinnasta ja käyttörajoituksia, niin ne eivät tuota ravitsemuksellisia ongelmia. Usein etniset ruokavaliot sisältävät terveyden kannalta hyviä ominaisuuksia kuten alkoholijuomien välttäminen, kasvikunnan tuotteiden runsas käyttö ja ruoan määrässä kohtuullisuus. Aro, Mutanen & Uusitupa toim. 2005, 66.)

Kasvisruokavalio. Kasvisruokavalioita on erilaisia, joissa eläin- tai kasvikunnasta saatavien tuotteiden määrä vaihtelee. Kasvisruokavalion valitsee yhä useampi. Rajoitetuimmassa kasvisruokavaliossa kaikki ruoka-aineet tulevat vain kasvikunnasta saatavista ruoka-aineista. Ruokavalio sisältää viljaa, perunaa, kasviksia, hedelmiä, marjoja ja pähkinöitä. Ruokavalio on nimeltään vegaaniruokavalio. Jos edellä mainittujen kasvikunnasta saatavien tuotteiden lisäksi hyväksyy ruokavaliionsa maidon ja maitovalmisteet, on kyseessä laktovegaaninen ruokavalio. Laktoovovegaaninen ruokavalio syntyy, kun ruokavalioon lisätään vielä kananmuna. Nämä kolme luokitusta ovat perusluokituksia kasvisruokavalioille ja näistä on syntynyt muunnelmia, joita on lukuisia. Osa syö esimerkiksi kasvisruokavalion lisäksi kalaa ja pitää itseään kasvissyöjänä. Lisäksi ruokavaliorajoituksia voi tehdä sen suhteen miten ja missä ruoka on tuotettu ja valmistettu kuten osa ihmisistä ei osta kuin lähellä tuotettuja raaka-aineita. On myös ruokavalio, jossa ei kypsennetä ruoka-aineita ollenkaan eli elävän ravinnon ruokavalio. Se on tuorekasvisravintoa sisältävä ruokavalio. Ruoat valmistetaan kuumentamatta elävän ravinnon ruokavaliossa. Elävän ravinnon valmistustavat ovat liotus, Idätys, kasvatus versoiksi ja oraiksi, maitohapatus, tehosekoitus, mehustus sekä kuivaus. (Elävän ravinnon yhdistys ry. ; Aro yms.2005, 63–66.)

Etniset ruokavaliot. Erilaisissa ruokavalioissa on säädöksiä ruoka-aineiden valinnasta, ruoanvalmistustavoista, ateriaritmiä, ruokailutavoista sekä ruoka-aineiden yhdistämisestä. Säännöt ovat tärkeitä omalle kulttuurilleen ja uskonnolle. Idän uskonnoille kuten buddhalaisuudelle vegetarismi, kohtuullisuus ja ajoittaiset paastot sekä asketismi ovat ihanteita. (Aro yms.2005, 66–68.)

Islam. Islamin uskovaiset eli muslimit eivät syö sianlihaa, sian elimiä, verta, hevosenlihaa, sekä sellaista lihaa, jossa ei teurastuksen yhteydessä ole poistettu kaikkea verta, eivätkä käytä alkoholia. Muslimit viettävät kuukauden mittaista paastokautta ramadania. Silloin ei saa nauttia ruokaa ollenkaan päiväsaikaan. (Aro yms.2005, 67–68.)

Hindulaisuus. Hindulaiset pitävät vegetarismia ihanteena. Ruokavalio kuitenkin voi sisältää maitotuotteita. Naudan lihaa ei missään tapauksessa syödä, koska se on hindujen pyhä eläin. Hindulaisten ruokavalio sisältää monia sääntöjä ruoanvalmistamisesta, käsittelystä ja tarjoilusta, kuitenkin ne vaihtelevat paljon riippuen siitä mihin kastiin kuuluu. (Aro yms.2005, 67–68.)

Juutalaisuus. Juutalaisuudessa on eniten sääntöjä, jotka liittyvät ruokaa, koska ruokasäännökset perustuvat Vanhan testamentin Mooseksen kirjaan. Sääntöjä on vaikea noudattaa kodin ulkopuolella, koska he eivät saisi syödä toisuskoisten kanssa samassa. (Aro yms.2005, 67–68.)

Ruoka- aineet jaetaan puhtaiksi ja epäpuhtaiksi. Juutalaiset syövät naudan-, lampaan- ja poronlihaa sekä siipikarjaa, mutta sian ja hevosenliha ovat kiellettyjä. Lisäksi sallitut eläinlajit on teurastettava siten, että veri poistuu kokonaan. Kalat ovat sallittuja, mutta simpukat ja äyriäiset kiellettyjä sekä ankerias ja nahkiainen. Lisäksi juutalaiset eivät nauti samalla aterialla liha- ja maitotuotteita. (Aro yms.2005, 67–68.)

Japanilainen ruokakulttuuri. Japanilaisessa ruokakulttuurissa käytettäviä ruoka-aineita ovat riisi, pavut, viiriäisen munat, tattarijauho, riisijauhe, kumkvatti, kastanja. Lihoista naudanliha, hevosenliha, sianliha ja kana. Kalaa käytetään kuitenkin paljon enemmän kuin lihaa. Meren antimista japanilaiset käyttävät lähes kaikkia kuten pallokalaa, lohta, makrillia, äyriäisiä, tonnikalaa, simpukoita, kampelaa, mustekalaa, rapuja, ostereita, mätiä. Japanilaiseen ruokakulttuuriin kuuluu myös sienet, nuudelit, soija, miso, tofu, merilevä, pikkelssi. Vihanneksista etenkin kurkku, retikka, munakoiso, pinaatti, bataatti, erilaiset sipulit, bambunversot. Japanilaisten mielestä ruoka ei voi olla aitoa japanilaisruokaa ilman soijakastiketta, misoa ja dashia. Miso on soijasta valmistettua tahnaa. Dashi-liemen valmistukseen käytetään yleensä kombu-levää ja katsuobushia eli kuivattuja boniittihiutaleita. Wasabi

on hyvin yleinen mauste Japanissa. Riisi on vaurauden merkki Japanissa ja sille on monia erilaisia nimiä. (Huhtala & Huhtala 1993,143; Liimatainen & Riipi 2001,26- 35.)

Ruokalajeina sushi on varmasti tunnetuin japanilainen ruoka ja juomana sake, joka on japanilaista olutta. Tyypillistä on syödä ruoka syömäpuikoilla. Japanilainen ateria koostuu kolmesta eri osasta. Hiilihydraattipitoisesta perusosasta eli shushokusta. Se on yleensä riisiä tai nuudelia. Se yhdistetään aterian ruokaisaan osaan kuten kalaan, kanaan, vihanneksiin, tofuun eli okazuun sekä kolmanteen osaan keittoon. Tyypillisimmistä mausteista ja raaka-aineista johtuen perinteinen japanilainen ruoka sisältää vain vähän rasvaa, mutta on varsin suolaista. Japanilaista ruokakulttuuri on melko terveellistä, koska se sisältää melko paljon kalaa ja tuoreita raaka-aineita ja vähän rasvaa. Ongelmana on suolan määrä. Toinen hyvin perinteinen ruokalaji Japanissa on Sashimi. Se on usein ohueksi suikaloitua kalaa, jota tarjotaan dippikastikkeen kera. (Liimatainen & Riipi 2001,26- 35; Huhtala & Huhtala 1993,143.)

Japanilainen ruoka on hyvin mietoa ja se valmistetaan lempeästi. Perusruoka on hyvin yksinkertaista ja selkää. Aromit halutaan pitää mahdollisimman aitoina. Jäljestettyjä tuotteita syödään vähän. Vihreää teetä Japanissa nautitaan aterialla. Hedelmät ovat yleensä jälkiruokia. Japanissa ruokapöydän estetiikka ja ruokien estetiikka on tärkeässä osassa ruokailua. (Liimatainen & Riipi 2001,26- 35; Huhtala & Huhtala 1993,143.)

Välimeren ruokakulttuuri. Välimeren alue on laaja alue ja eroavaisuuksia löytyy kulttuurista ja kielistä. Kuitenkin Välimeren alueen kansat ovat tehneet paljon yhteistyötä. Samanlaisuutta kulttuuriin tuo myös samankaltaiset ilmastolliset ja maantieteelliset olosuhteet. Ne ovat vaikuttaneet paljon myös ruokakulttuuriin. Välimeren alueelle yhteistä on merenantimien käyttö ja lampaanlihan käyttö, koska Välimeren alueella on aina ollut vähän laidunmaita, joten naudanlihaa ei ole sen takia saatu. Yhteistä Välimeren ruokakulttuurille on selkeät maut, puhtaat raaka-aineet sekä yksinkertaiset valmistustavat. Tyypillistä Välimeren keittiölle on myös oliiviöljyn käyttö, vähäinen punaisen lihan käyttö ja palkokasvien ja vihannesten merkittävä osuus ruoasta. (Goldstein suom. Kämäräinen 2000, 15–23.)

Espanjan ja Portugalin ruoat ovat maanläheisiä talonpoikaisruokia. Portugalin ja Espanjan ylitse on mennyt monta valloittajakansaa, jotka jokainen on jättänyt jälkensä ruokakulttuuriin. Viinitarhat ovat foinikialaisten ansiota, kreikkalaiset toivat oliiviöljyn, vehnän sekä hunajan. Maurit ovat tuoneet kuminan, sahramin, muskottin, mustapippurin, leipäpohjaiset keitot, munapohjaiset jälkiruoat sekä pähkinöillä suurustetut kastikkeet ja sitrushedelmiä, munakoison, pinaatin ja sekä artisokan. Uudesta maailmasta ovat tulleet tomaatti, paprika ja chili. Nämä kaikki ovat yhä tyypillisiä ruokia Espanjassa ja Portugalissa. Eniten Espanjaa ja Portugalia yhdistää kuivattu turska. Se on molemmissa maissa hyvin suosittu ruoka. Keitot ja padat ovat ominaisia ruokia Espanjassa ja Portugalissa. Portugalin herkku on grillattu sardiini. Espanjan ja Portugalin rannikoilla käytetään paljon rapuja, simpukoita ja mustekalaa. Naudanlihaa käytetään vähän. Kanaa syödään melko paljon sekä lampaan- ja sianlihaa. Espanjassa maakunnat vaikuttavat paljon. Siellä on baskien keittiö, andalusialainen keittiö, katalonialainen keittiö sekä valencialainen keittiö. Tapasit ovat hyvin suosittuja Espanjassa eli pienet syötävät. Ne voivat olla grillattuja katkarapuja, pieniä munakkaanpaloja, vuoristokinkkua, pieniä lihapullia, mustekalarenkaita, pieniä kaloja. Portugali sekä Espanja molemmat ovat tunnettuja viineistä. Portugali on enemmän valkoviineistä ja Espanja punaviineistä. Päivällinen näissä maissa syödään melko myöhään ja lounaskin vasta kolmen aikoihin. Molempiin kuuluu useita ruokalajeja. Tunnettuja ruokalajeja on paella, tortillat. (Goldstein. Suom. Uljas 2000, 14–21; Grimlund & Samuelson 1993, 53; Huhtala & Huhtala 1993, 15.)

Tyypillisiä kreikkalaisia ruokia ovat lammas, herneet, pavut, feta, oliivit, tomaatti, erilaiset juustot, kala ja muut meren antimet. Kreikka on varmasti tunnettu myös musakasta, halvasta, ouzo- anisviinasta sekä tzatzikista. Kreikkalaista ruokaa pidetään hyvin terveellisenä. Se sisältää paljon kasviksia ja hyviä rasvoja sekä vähän punaista lihaa. Kreikassa syödään paljon vihanneksia, kasviksia, salaatteja sekä hedelmiä. Kreikassa syödään päivällinen melko myöhään illalla ja päivällä syödään kevyesti. Kala on myös Kreikassa hyvin suosittua. Kreikkalaiset panostavat ruoan esteettisyyteen. Leivän tekeminen itse on myös hyvin tavallista Kreikassa. Ateria on Kreikassa tietynlainen rituaali. Ruokailu aloitetaan mezeillä eli alkupaloilla. Suosittuja ruoka-aineita on myös viinietikka, sipuli, basilika ja kaprikset. Kei-

tot ovat myös hyvin suosittuja. (Grimlund & Samuelson 1993,23; Goldstein suom. Kämäräinen 2000,119–120.)

Turkkilainen keittiö on lähellä Balkanin alueen keittiötä eli muun muassa Kreikan keittiötä. Turkissa naiset huolehtivat keittiöstä ja ruoanlaitosta. Maahan ei tuoda juuri lainkaan elintarvikkeita muista maista. Kuitenkin piirteitä löytyy myös arabimaiden keittiöistä. Tunnettuja turkkilaisia raaka-aineita on kebab, pilahvi ja muna-koisoruoat. Tyypillisiä ruoka-aineita on tomaatti ja paprika sekä kesäkurpitsa, okra, valkosipuli ja sipuli. Lampaanmaidosta tehty juusto on myös monen ruokalajin raaka-aine. (Grimlund & Samuelson 1993,29; Huhtala & Huhtala 1993,101.)

Italiassa maantieteelliset erot vaikuttavat etelän ja pohjoisen ruokakulttuureihin paljon. Etelässä ei voi kuivan maaperän takia kasvattaa karjaa, joten siellä ei käytetä maitotaloustuotteita. Vasikanliha on suosittua Italiassa. Tunnettuja ruokalajeja on myös Parman kinkku ja tietenkin pizza. Italiassa myös arvostetaan perinteitä hyvin paljon. Pohjoisessa voin käyttö on yleistä kun taas etelässä käytetään paljon oliiviöljyä. Italiassa ruoat valmistetaan yksinkertaisesti ja raaka-aineet ovat tuoreita, yksinkertaisia ja luonnollisia. Yrtit ovat tärkeitä ja vihannekset sekä juustot ja viinit sekä sipuli. Ainesten omaa makua arvostetaan Italiassa. Pastaa käytetään paljon, mutta se on Italiassa väliruoka, ei lisäke. Lisäkkeenä käytetään perunaa tai riisiä. Ateria aloitetaan Italiassa antipastoilla eli ruoalla ennen pastaa. Sen jälkeen tulee pasta ja sitten liha tai kala tai kana. Näitä on yleensä vähän aterialla. Salaattia syödään pääruoan jälkeen. Sen jälkeen jälkiruoka, joista Italia on kuuluisa. Erityisesti jäätelö on tunnettu italialainen jälkiruoka. Aterian loppuksi italialaiset juovat kupin espressoja. Ruoka-ajat ovat samantapaisia kuin muualla välimeren alueella eli päivällä syödään kevyesti ja illalla varsinainen ateria. (Grimlund & Samuelson 1993,23; Goldstein suom. Kämäräinen 2000, 96–98; Huhtala & Huhtala 1993,63.)

4.5 Yksilön käyttäytymisen vaikutukset ruoan valintaan

Ihmiset valitsevat ruokansa eri tavalla. Siihen vaikuttaa mitä tyyppiä he kärjistetysti ovat. Monella nämä tyypit sekoittuvat, mutta kuluttajina yksilöt voidaan ryhmitellä nautiskelijoihin, tasapainoilijoihin, perinteisesti syöviin, halvalla syöjiin tai tankkaa-

jiin. Kaikki suhtautuvat ruokaan eri tavalla. Nautiskelijat hakevat ruoasta nautintoa ja siihen liittyvästä ruokailutilanteesta. Tasapainoilijat taas pitävät monipuolista ruokavaliota terveyden perustana. Perinteisesti syövät arvostavat kotiruokaa ja halvalla syövät ruoan hintaa. Tankkaajat taas pitävät ruokaa välttämättömän pahana ja sen syömisen tulee käydä vaivattomasti ja nopeasti. He ovat välinpitämättömiä ruokaa kohtaan. (Puumalainen 2001, 173.) Tyypittelyjen perustana on yksilön ruokaan ja ruoanvalmistukseen asennoituminen, jota selitetään tuloilla, perhe-tyypillä ja iällä. (Varjonen 2001, 15.)

4.6 Muut ruoan valintaan vaikuttavat tekijät

Ruoan valintaan vaikuttaa myös muut tekijät. Ihmisen asenteet vaikuttavat ruoan havainnollistamiseen. Asenteiden avulla voidaan ennustaa, syövätkö henkilöt terveellisesti. Se vaikuttaa, pitääkö henkilö ruokaa hyvänä vai pahana, vahingollisena vai hyödyllisenä. (Koikkalainen 2001, 25, 76.)

Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät voi jakaa kolmeen osaan

1. Ruoan fyysiset ominaisuudet ja ravitsemuksellisuus.
2. Yksilön aikaisemmat kokemukset ja ruokaan liittyvä tietämys, mitkä vaikuttavat siihen, mitä kulloinkin pitää tärkeimpänä vaikuttimena ruoan valitsemisessa.
3. Sosiaalis- ekonominen ympäristö, joka vaikuttaa aistimuksellisiin ja ruoan terveydellisiin asenteisiin. (Roininen 2001, 10.)

Ruoan haju ja maku syntyy osittain kemiallisista ainesosista, mutta sitä ei ole selvitetty, että mistä johtuu se, että joku tietty haju miellyttää ja taas joku toinen ei (Peltosaari ym. 2002, 205). Fysiologiset ominaisuudet yhdistetään aistittaviin ominaisuuksiin eli hajuun, makuun, näköön. Ruoan maut ja aromit sekä rakenne herättävät fysiologisia reaktioita. Ne vahvistavat syömistä ja pitävät sitä yllä. Ruoan maku

on tärkeimpiä kriteereitä ruokaa valittaessa. (Koikkalainen 2001, 75.) Esimerkiksi jos tulemme jostakin tietystä ruoasta huonovointiseksi, hylkäämme sen ruokavaliostamme yleensä pitkäksi aikaa. Se miten on kokenut ruoan aikaisemmin vaikuttaa paljon. Usein ruoka torjutaan ennakon perusteella. Jos ruoka on ennen koettu miellyttäväksi, niin se edes auttaa ruoan syömistä jatkossakin. Usein uusiin makuihin kuitenkin tottuu, kun niitä maistellaan useamman kerran. Vähitellen ruoka koetaan miellyttävämmäksi kuin ennen. (Puumalainen 2001, 174.)

Ruoan valintaa ohjaavat myös normit, jotka ihminen on asettanut. Kulttuurin ja ympäristön mukaan tiedetään, minkälainen käyttäytyminen on soveliasta missäkin tilanteessa. (Koikkalainen 2001, 25.) Lisäksi ihminen on määritellyt normit siitä, että minkälaista ruokaa on sopiva syödä missäkin tilanteessa. Aamulla syödään tietynlaista ruokaa ja välipalat ovat taas erilaisia verrattuna päivälliseen tai lounaaseen.

Ruoan miellyttävyyteen vaikuttaa paljon se, että minkälaisessa tilanteessa ja paikassa se syödään. Vaikuttavia tekijöitä ovat ketä henkilöitä on paikalla ja lisäksi muut sosiaaliset tekijät. Jos on hyvä ruokaseura, niin ruokakin voi maistua paremmalta. (Puumalainen 2001, 174.) Taas ahdistavassa ympäristössä tai epämiellyttävässä seurassa tapahtunut ruokailukokemus voi taas saada ruoan maistumaan huonommalta, mitä se oikeasti on. (Peltosaari ym. 2002, 205.) Nautintoa ruokailutilanteeseen tuo rauhallinen ja viihtyisä ruokailuympäristö ja – tilanne. (Peltosaari ym. 2002, 205).

5 RUOKABLOGIT ARVOJEN JA RAVITSEMUKSEN NÄKÖKULMASTA

5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja rajaus

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ruokabloggaajien arvomaailmaa ja asenteita ruokaan liittyvissä asioissa sekä ravitsemuskäsityksiä. Lisäksi tutkittiin sitä, kuinka blogien pitäjät miettivät ravitsemuksellista laatua kirjoittaessaan ja valitessaan ruokia, joita syövät ja joista kirjoittavat blogissaan.

Erityisesti haluttiin tutkimukselle selvittää

- ❖ Ruokablogien pitäjien arvoja ja arvomaailmaa
- ❖ Ruokablogien pitäjien ravitsemuksellisia näkökulmia ja käsityksiä ravitsemuksesta
- ❖ Ruokablogien pitäjien ravitsemuksellisia näkökulmia verraten niitä yleisiin suosituksiin ravitsemuksesta.

Lisäksi selvitettiin minkälaiseksi blogien pitäjät kokevat hyvän ruoan ja terveellisen ruoan ja kohtaavatko nämä kaksi käsitettä toisensa.

5.2 Tutkimusaineisto ja menetelmät ja kohde

Opinnäytetyön aiheena oli tutkia Internetissä olevien ruokablogien ravitsemuksellista laatua ja tekijöiden ravitsemuksellisia näkökulmia sekä arvoja. Työn tekeminen toteutettiin ottamalla yhteyttä tiettyjen ruokablogien pitäjiin. Heiltä kysyttiin, että haluavatko he osallistua tutkimuksen tekemiseen. He, jotka suostuivat tutkimukseen, haastateltiin sähköpostitse tai kasvokkain teemahaastattelulla. Haastattelu sisälsi avoimia kysymyksiä ruokablogin pitämiseen, ravitsemukseen liittyvistä kysymyksistä sekä kysymyksiä siitä, että mitä he arvostavat, ja näkyykö se, kuinka heidän kirjoittamassaan blogissaan. Haastattelurungon kysymykset löytyvät liitteistä (LIITE 1.).

Valitsin suuresta ruokablogien määrästä kuusi ruokablogien pitäjää. Ruokablogit valitsin sen mukaan, että niitä pitivät erilaiset ihmiset kuten eri ikäluokkaa olevat, eri sukupuolta olevat, eri ammattikuntaa olevat ja muutenkin eri elämäntilanteessa olevia ihmisiä ja tyyliltään erilaisia ruokablogeja.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusotteella. Tiedot tutkimukseen kerättiin teemahaastattelulla, johon oli ennalta päätetty avoimia kysymyksiä ja teemoja, joista haastatellaan. Haastateltavia blogin pitäjiä oli kuusi. Heidät haastateltiin joko kasvotusten tai sähköpostin avulla. Pohjatiedoiksi selvitin vastaajan sukupuolen, iän ja koulutuksen.

Kvalitatiivinen tutkimus valittiin tutkimuksen menetelmäksi, koska tutkimuksessa haluttiin selvittää arvoja ja näkemyksiä sekä mielipiteitä ravitsemuksesta ja terveellisestä ruokavaliosta. Haluttiin tutkittavien omat mielipiteet esille.

Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista ja aineisto kerätään luonnollisissa tilanteissa. Siinä suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina. (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2007, 165.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tiedot

kerätään havainnoinein, haastatteluin ja dokumenttien analysoinnein. Saatu aineisto kerätään sanalliseen muotoon. (Lodigo, Spaulding, Voegtle 2006, 15,66.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään paljon tutkimusmenetelminä sellaisia, joissa tutkittavien näkökulmat ja oma ”ääni” pääsee kuuluviin. Tutkimusmenetelminä käytetään muun muassa teemahaastattelua, osallistuvaa havainnointia ryhmähaastatteluja. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotantaa käyttämällä. (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2007, 155.)

Valitsin teemahaastattelu eli puolistrukturoidun haastattelun, koska laadullisessa tutkimuksessa halutaan saada tutkittavien omia näkökulmia esiin, kuten tässäkin tutkimuksessa. Teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen, jotka perustuvat tutkimuksen viitekehykseen. Lisäksi tehdään niihin liittyviä tarkentavia kysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009. 74 – 75.) Lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto on teemahaastattelu. Teemahaastattelussa ei ole kysymyksillä tarkkaa muotoa tai järjestystä. (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2007, 197.)

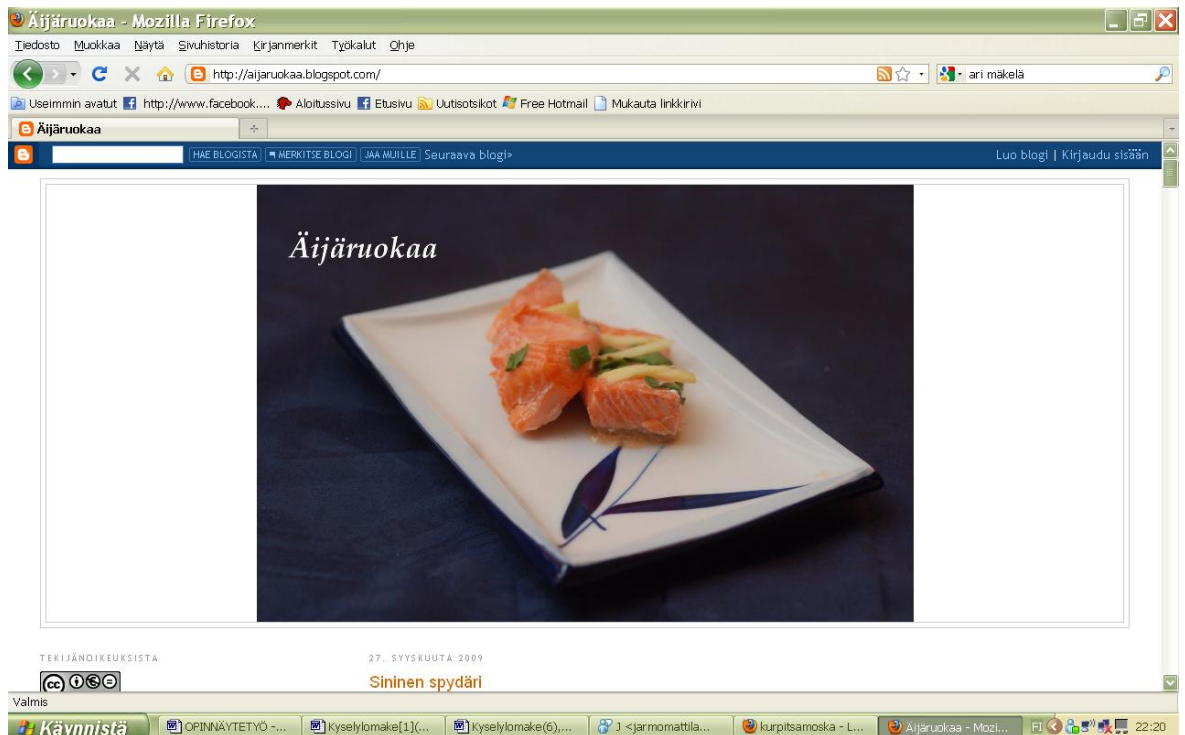
Teemahaastattelulla saadaan selville henkilöiden ajatukset, tuntemukset ja uskomukset. Sillä ei välttämättä saada selville sitä, mitä todella tapahtuu. (Hirsijärvi ym. 2007, 207.) Teemahaastattelu valittiin juuri näiden syiden takia, jotta saadaan blogien pitäjien ajatuksia ja uskomuksia esille.

Tutkimuksen haastattelun kysymyksiä oli esimerkiksi mietittekö ravitsemuksellista laatua tehdessänne ja valitessanne ruokia ja ruoka- aineita. Mitä mielestänne on terveellinen ruokavalio ja miten koette hyvän ja terveellisen ruoan ja kohtaavatko ne käsitteinä.

Haastatteluissa saatu tieto käsiteltiin ja luettiin huolella läpi. Sen jälkeen tekstiä jäsenneltiin ja etsittiin sieltä tutkimukselle olennaiset seikat.

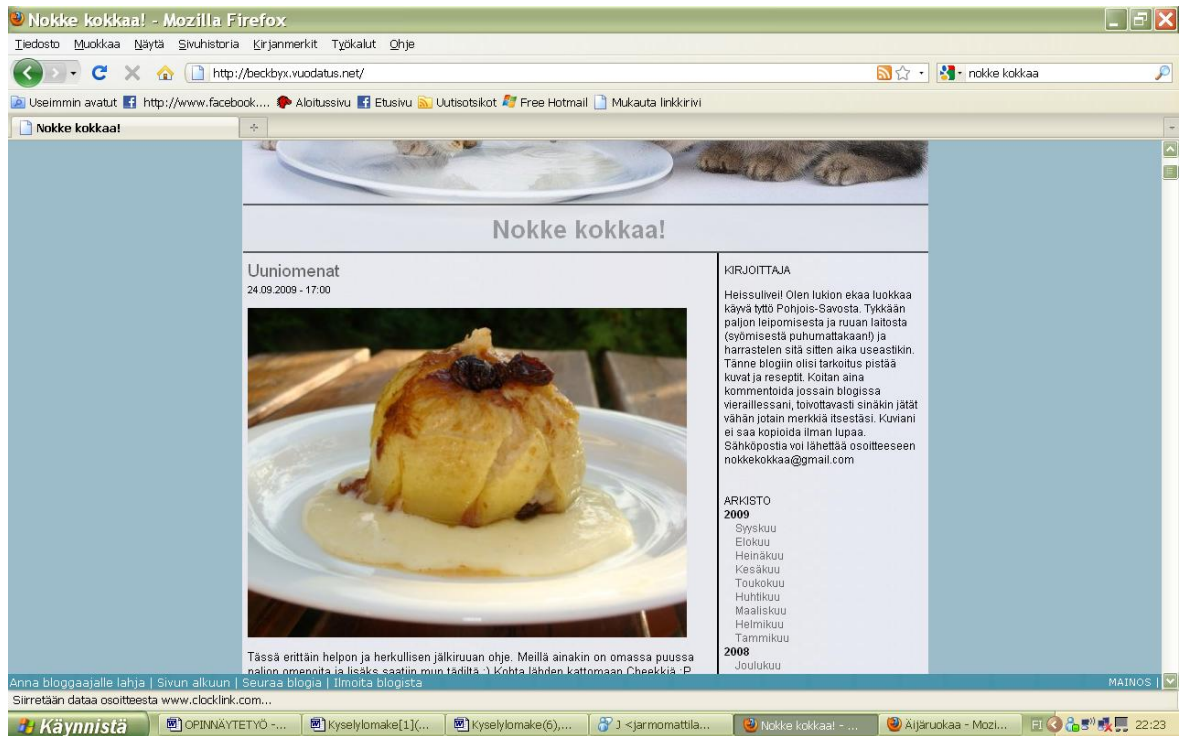
Ruokablogi Äijäruokaa on 40-vuotiaaan miehen joka asuu pääkaupunkiseudulla. Hän on ammatiltaan ohjelmistosuunnittelija. Blogilla on japanilainen vivahde tyyli-

sään ja ruoissa, joita siellä esitellään. Blogissa on runsaasti ravintolakokemuksista bloggauksia.



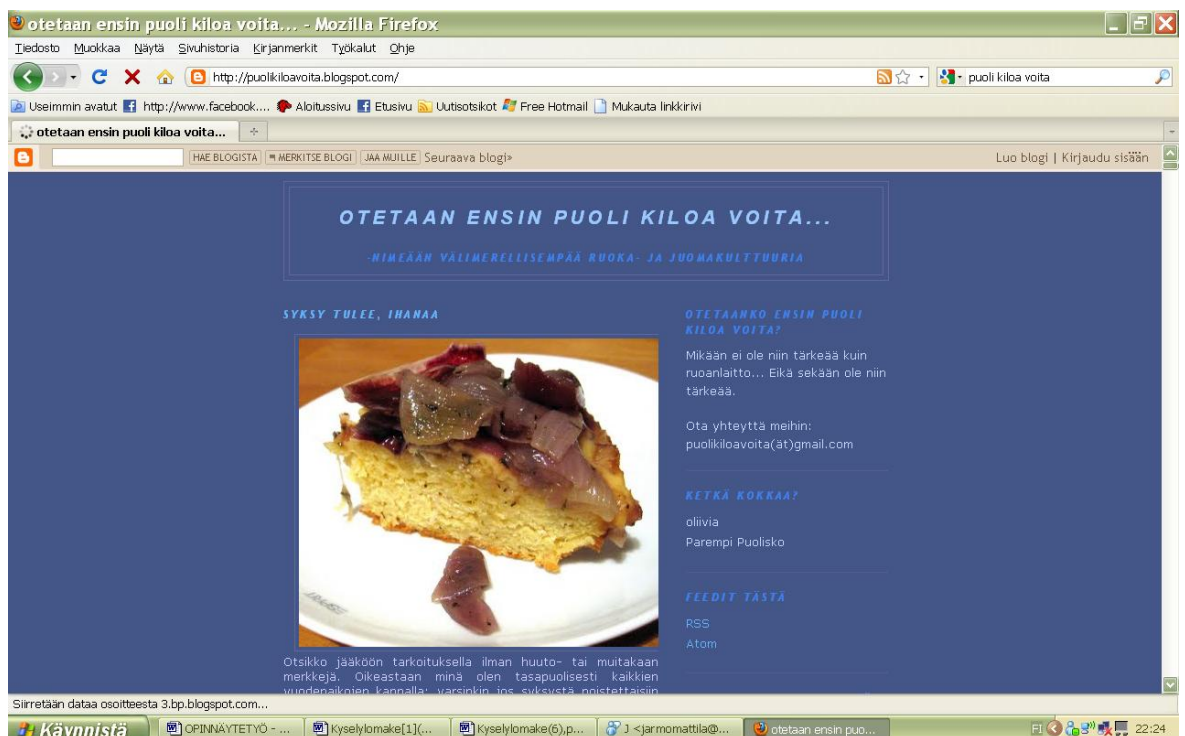
KUVA 2. Ruokablogi Äijäruokaa. Kuvakaappaus tallennettu syyskuussa 2009.

Nokke kokkaa blogia pitää 15- vuotias Itä- Suomessa asuva lukiolaistyttö. Hän enimmäkseen kirjoittaa blogia leivonnaisista. Blogissa hän kertoo myös koulunkäynnistä ja muusta arkielämästä reseptien ohessa.



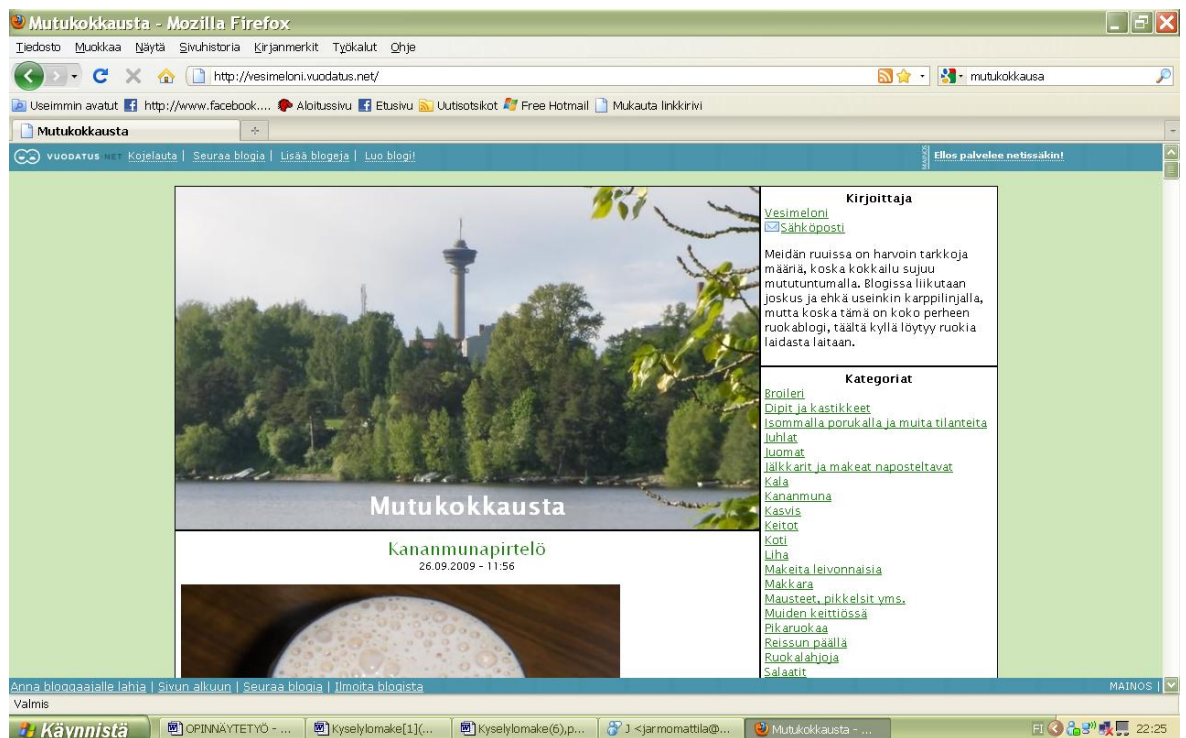
KUVA 3. Ruokablogi Nokke kokkaa. Kuvakaappaus tallennettu syyskuussa 2009.

Blogissa Puoli kiloa voita kokkaa pariskunta. He ovat kotoisin Itä- Uudeltamaalta. He kirjoittavat blogia kaikesta ruoanlaitostaan. Reseptejä löytyy niin leivonnaisista kuin ruoistakin. Vivahteena blogissa on välimerellinen ruoka- ja juomakulttuuri.



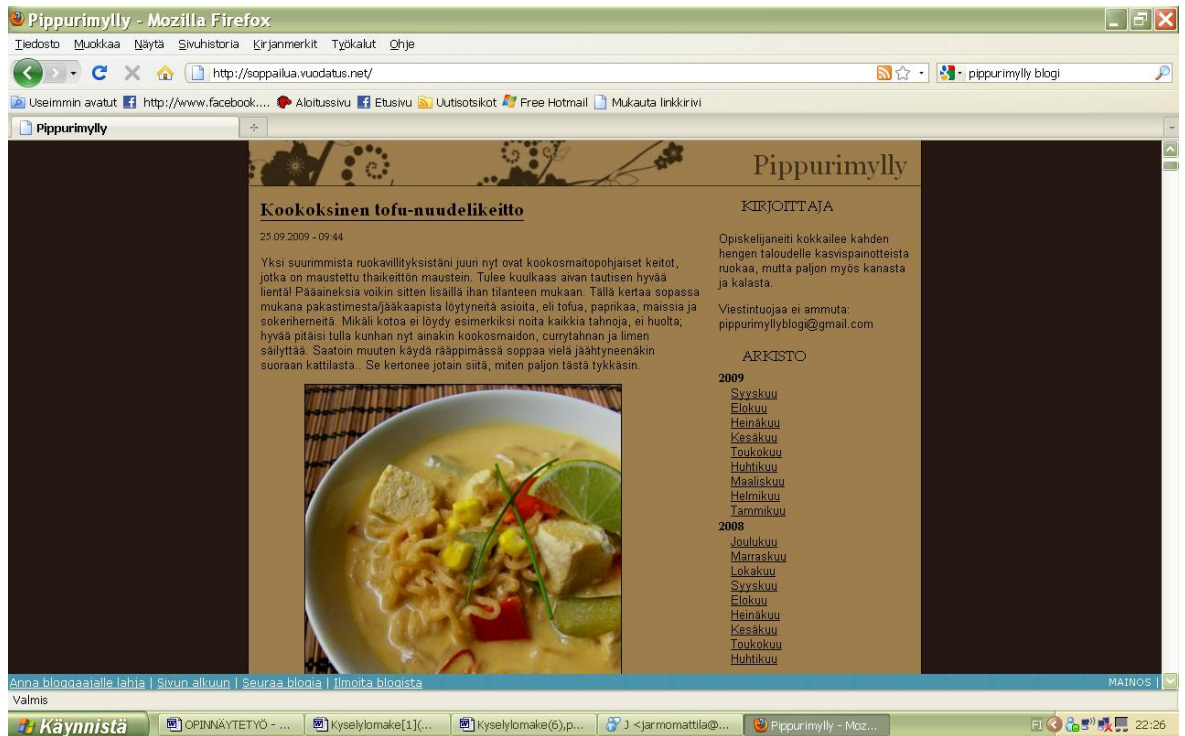
KUVA 4. Ruokablogi Otetaan ensin puoli kiloa voita. Kuvakaappaus tallennettu syyskuussa 2009.

Blogissa Mutukokkausta kokkaa perheenäiti, joka lähinnä bloggailee arkiruokia. Hän blogga nimimerkillä Vesimeloni. Blogissa esitellään koko perheen ruoanlaittoa. Blogissa on arkiruoan lisäksi leivonnaisia. Lisäksi esitellään ravintolakokeuksia.



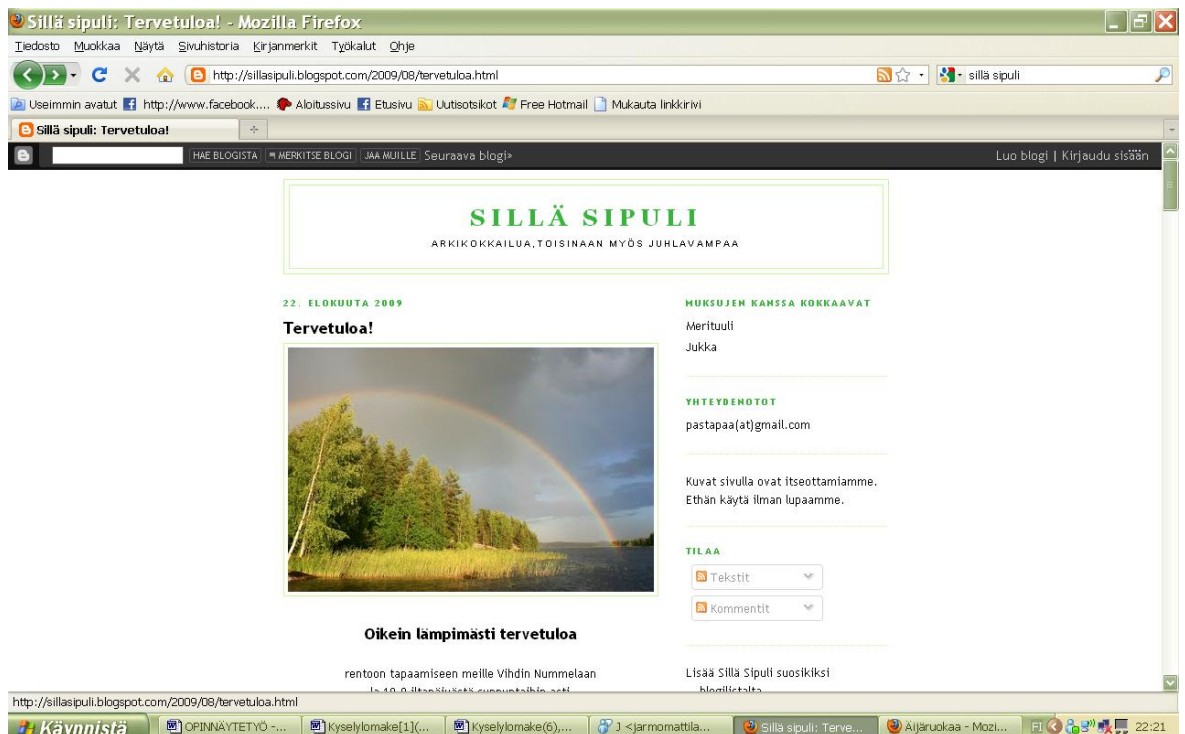
KUVA 5. Ruokablogi Mutukokkausta. Kuvakaappaus tallennettu syyskuussa 2009.

Pippurimylly nimistä blogia kirjoittaa 25- vuotias pääkaupunkiseudulla asuva opiskelija, joka tekee ruokaa itselleen ja asuinkumppanilleen. Ruokavalio koostuu lähinnä kasvispainotteisista ruoista, mutta blogissa on myös reseptejä kana- ja kala-ruoista.



KUVA 6. Ruokablogi Pippurimyly. Kuvakaappaus tallennettu syyskuussa 2009.

Blogia Sillä sipuli kirjoittaa pariskunta, jolla on lapsia.. He ovat kotoisin pääkaupunkiseudulta. Miehen herkkuja ovat erityisesti pitsat, pastat ja pihvit ja he kokeavat yhdessä kokeillen uutta ja maistellen uutta.



KUVA 7. Ruokablogi Sillä sipuli. Kuvakaappaus tallennettu syyskuussa 2009.

5.3 Tulokset

5.3.1 Taustatiedot

Vastaajista lähes kaikki olivat naisia. Yksi vastaajista oli mies. Ikä haarukka oli alle kaksikymppisestä noin neljäänkymmeneen ikävuoteen. Vastaajista kolme oli käynyt yliopiston. Yksi opiskeli tällä hetkellä lukiossa. Yksi oli käynyt lukion ja yksi ammattikorkeakoulun. Blogiin kirjoittamistiheys vaihteli kerran kuukaudesta jopa päivittäin kirjoittaviin. Suurin osa asui pääkaupunkiseudulla ja muutama asui muualla Suomessa.

Moni piti blogia, koska se on heille harrastus ja se on mukavaa. Osa piti blogia omana reseptiarkistonaan. Muutama vastaajista piti siitä blogin kirjoittamisesta, että omista ruoista ja leivonnaisista saa palautetta sekä vinkkejä. Muutama vastaajista sanoi, että se yhdistää hyvin valokuvaamisen ja kirjoittamisen, jotka ovat molemmat mieluisia harrastuksia. Yksi vastaajista sanoi, että blogin pitämisessä näkee hyvin oman kehityksensä ruoanlaittajana.

Tykkään puhua ruoasta, jakaa reseptejä ja kommunikoida ruokabloggaajien kanssa. Blogin pitäminen on erinomaista vapaa-ajan viihdettä, ajantappoväline sekä eräänlainen harrastus kertoo yksi blogin pitäjä.

5.3.2 Teemakysymykset

Lähes kaikki vastaajat sanoivat miettivänsä ruoan laatua kuten lisäaineettomuutta, monipuolisuutta, oikearasvaisuutta ja sitä, että ruoasta saa proteiineja, kuitua, hiilihydraatteja tarpeeksi sekä vitamiineja. Moni vastaajista pyrki kokoamaan aterian-

sa siten, että niissä on riittävästi kasviksia. Osa vastaajista sanoi, että eivät mieti liian tiukkapitoisesti vaan uskovat, että ovat pysyneet terveenä niin saavat kaikkia ravintoaineita riittävästi. Muutama vastaajista kuitenkin sanoi, että maku ratkaisee enemmän kuin ravitsemuksellinen laatu. Erityisesti ateriakokonaisuuden monipuolisuutta ja lisäaineettomuutta korostettiin vastauksissa.

Ruoan ravitsemuksellista laatua ostaessaan ruokia mietti suurin osa vastaajista. Vastaajista osa suunnitteli päivittäiset ateriansa useammaksi päiväksi eteenpäin ostaessaan ruokia ja kokosivat useamman päivän ateriat niin, että ne ovat laajemmin katsottuna myös monipuolisia eli muutamana päivänä viikossa kalaa ja kasviksia joka päivä ja vaaleaa lihaa kerran viikossa. Muutama vastaajista pyrki ostaessaan tuotteita välttämään lisäaineita ja ostamaan luomua ja lähiruokaa. Suurin osa tekee ruokansa tuoreista raaka-aineista. Vastaajista muutama sanoi käyttävänsä harvoin eineksiä ja puolivalmisteita. Yksi vastaajista sanoi käyttävänsä myös jonkin verran luonnosta saatavia raaka-aineita kuten yrttejä, sieniä, marjoja ja ynnä muita luonnon antimia. Yksi vastaajista sanoi valitsevansa muun muassa vähärasvaista lihaa ja leikkelettä. Kaikki vastaajat siis miettivät ravitsemuksellista laatua ostaessaan ruokia ainakin jonkin verran.

Terveellisen ruokavalion moni mielsi monipuoliseksi, tasapainoiseksi, lisäaineettomaksi. Se sisälsi vastaajien mielestä paljon kasviksia, hedelmiä, marjoja ja riittävästi lihaa sekä maitotuotteita sekä ei liikaa sokeria ja suolaa. Moni vastaajista oli perinteisen ravitsemuskasvatuksen kanssa samoilla linjoilla ravitsemuksen kanssa. Kuitenkin vastaajat korostivat lisäksi sitä, että suosituksissa saadaan liikaa hiilihydraatteja ja maitotuotteita ei niinkään korostettu vastauksissa. Vastaajista muutama piti terveellistä ruokavaliota mahdollisimman luonnonmukaisena ja terveelliseen ruokavalioon ei yhden vastaajan mielestä kuulu pitkälle jalostetut ruoat. Kahden vastaajan mielestä kevyttuotteet eivät myöskään kuulu terveelliseen ruokavalioon niiden lisäaineiden takia.

Monipuolisuutta korostettiin lähes kaikissa vastauksissa. Monipuolisuutta vastaajien mielestä tulisi noudattaa yhden aterian kohdalla kuin myös koko viikon aikana. Ruokavalion monen vastaajan mielestä tulisi sisältää kalaa, kanaa, erilaisia kasviksia, laatikkoruokia, keittoja, erilaisia lihoja. Monipuolisuus on tärkeää niin liha

kuin kasvisruoissakin. Ruokavalion tulisi monen vastaajan mielestä sisältää tarpeeksi vitamiineja, hivenaineita, proteiinia, kuitua, kalsiumia ja pehmeitä rasvoja eli siinä on ruokia jokaisesta ravintoaineryhmästä. Yksi vastaajista salli terveelliseen ruokavalioon myös herkuttelun, kunhan se ei ole päivittäistä vaan harvoin tapahtuvaa.

Yleensäkin niin, että saa kaikki ravintoaineet ja vitamiinit ruoasta, ettei tarvi purkista napsia, kertoo yksi vastaajista.

Kaikki vastaajat sanoivat syövänsä terveellisesti ja säännöllisesti. Useimpien vastaajien päivittäisiin aterioihin kuuluivat aamupala, lounas, päivällinen, välipala ja iltapala. Yksi vastaajista sanoi ruokavalionsa ongelmaksi liian vähäisen kalsiumin saannin, koska ei käytä tarpeeksi maitovalmisteita. Muutama vastaajista sanoi myös saavansa hiilihydraatteja alle suosituksen, mutta eivät pitäneet tätä ongelmana, koska tunsivat olonsa niin paremmaksi kuin silloin jos lisäävät hiilihydraattien käyttöä.

Kaikki vastaajat arvostavat terveellisyyttä, mutta useampi vastaajista sanoi, että se ei näy heidän blogissaan ainakaan aina. Siellä ei näy esimerkiksi yhden aterian monipuolisuus niin helposti, koska usein bloggaaja laittaa vain aterian osan blogiinsa kuten esimerkiksi pääruoan. Yksi vastaajista sanoi, että terveellisyys blogissa näkyy siten, että kun he käyttävät puolivalmisteita hyvin vähän niin niiden näkyvyys blogissakin on tietenkin vähäistä ja tekevät ruoan alusta asti itse, joten lisääaineettomuus näkyy sitä kautta. Yksi vastaajista sanoi, että hänen blogissaan on enemmän leivonnaisia kuin arkiruokia, joten hänen normaalit ruokailutottumukset eivät siksi näy.

Omat ruokatottumukseni heijastuvat tietysti osittain pakostikin blogissa, mutta toisaalta blogini ei ole mikään ruokapäiväkirja syömisistäni, vaan sinne päättyy vain osa kokeilemistani resepteistä, kertoo yksi vastaajista omasta blogistaan.

Muuten blogien pitäjät arvostavat perhettä, terveyttä, ystäviä, läheisten kanssa vietettyä aikaa, hyvää ruokaa ja juomaa, nautiskelua, terveellisiä elämäntapoja kuten liikuntaa ja mahdollisuutta harrastaa. Lisäksi bloggaajista muutama mainitsi

arvostavansa onnellisuutta, opiskelu- ja työpaikkaa. Lisäksi ruoassa arvostettiin lähiruokaa, luomua, tuoreita raaka-aineita ja lisääineettomuutta.

Yksi vastaajista halusi tuoda esille blogissaan sen, että myös osa nuorista tekee ruokaa ja eivät ole niin laiskoja ja uusavuttomia kuin monet luulevat. Yksi vastaajista halusi tuoda esille, että virallisten terveyssuositusten ulkopuolella on myös terveellistä ja hyvää ruokaa kuten esimerkiksi elävän ravinnon ruoat. Muutama bloggaajista korosti sitä, että ruoanlaiton ei tarvitse olla vakavaa, vaikeaa eikä ryp- pytsaista. Yksi vastaajista välillä otti kantaa lähellä sydäntään oleviin ajankohtai- siin aiheisiin ja välillä myös poliittisiin asioihin. Ruoasta nauttiminen oli muutaman vastaajan tärkein näkökulma, jonka he halusivat tuoda esille. Nautintoon liittyviä seikkoja ovat maku, ulkonäkö, ruokaseura ja ruoanvalmistamisesta nauttiminen sekä, että ruoanlaitto voi olla rentoa ja tiettyä ruokavaliota ei tarvitse noudattaa liian tiukasti. Yksi halusi tuoda esille, että myös kasvisruoka voi olla hyvää ja mo- nipuolista. Lisäksi yksi vastaajista halusi tuoda esille, että hyvää ruokaa voi tehdä ilman kermaa ja voita ja se on silti maukasta ja voi kokeilla uusia ruoanvalmistus- tapoja.

Tärkein näkökulma lienee nauttiminen. Se, että ruoka on ensisijaisesti nautinto. Tähän liittyy maku, ulkonäkö ja ruokaseura sekä myös ruoan valmistamisesta nauttiminen, kertoo yksi vastaajista.

Kaikkien vastaajien mielestä hyvä ja terveellinen ruoka kohtaavat toisensa ja eivät todellakaan ole eri asia. Yhden vastaajan mielestä hyvä ja terveellinen ruoka koos- tuu hyvistä raaka- aineista ja se on onnistuneesti maustettu. Yhden vastaajan mie- lestä ei aina hyvään ruokaan tarvita runsaasti rasvaa ja hiilihydraatteja. Kuitenkin kaikilla vastaajilla on oma näkemyksensä terveellisestä ruoasta. Kuten muutama vastaajista sanoo, että pieni lisäys kermaa tai juustoa, ei tee ruokaa epäterveelli- seksi, vaikka se ei olisi kevyttä. Osa vastaajista painottaa luonnonmukaisuuden tärkeyttä ja sitä mikä tuote tulee luonnosta ja se on vastaajien mielestä terveellistä kuten voi, joka tulee luonnosta. Yksi vastaajista kokee, että leivonnaisissa nämä eivät kohtaa niin hyvin.

Hyvä ruoka ja terveellinen ruoka voivat ehdottomasti kohdata toisensa; ei ruoan terveellisyys sulje missään nimessä pois herkullisuutta ja toisinpäin, kertoo yksi vastaajista.

Kohtaavat täysin! Ihminen on tarkoitettu syömään sitä, mitä luonnosta saa helposti ja nauttimaan ruoasta. Esimerkiksi kumpi maistuu paremmalta voi vai margariini? Useimpien mielestä voi ja sehän on luonnontuote, vastaa toinen tutkimukseen osallistujista.

Ravitsemussuosituksista tuli monenlaisia mielipiteitä. Osa vastaajista piti niitä hyvinä tietyin varauksin, osa ei pitänyt niitä oikein tarpeellisena ja osa vastaajista oli sitä mieltä, että ne ovat oikein hyviä.

Parilla vastaajalla ei ollut oikein kuvaa ravitsemussuosituksista, että mitä ne sisältävät. Kaksi vastaajista uskoo, että kun syö monipuolisesti ja käyttää maalaisjärkeä niin se riittää terveelliseen ruokavalioon. Yksi ei nähnyt mitään negatiivisia puolia ravitsemussuosituksissa. Muutama piti ravitsemussuosituksia hyvänä perusmallina, mutta vastaajien mielestä sitä ei tulisi sokeasti noudattaa vaan kuunnella omaa kehoaan ja vatsaa eli yksilökohtaiset tarpeet tulee huomioida. Yksi vastaajista allekirjoittaa ravitsemussuosituksissa runsaan kasvien käytön, kohtuullisen proteiinin saannin, hyvien rasvojen ja kuitujen tärkeyden, mutta vieroksuu niin suurta hiilihydraattien saantia. Yksi vastaajista uskoo mieluiten ravitsemussuosituksiin kuin radikaaleihin näkemyksiin kuten Atkinsin dieettiin. Yksi vastaajista kumosi ravitsemussuositukset. Hän ei myös pitänyt ravitsemussuositusten kevyttuotteita suosivasta linjasta ja epäluonnollisia tuotteita suosivasta linjasta. Hän piti myös liiallisen rasvattomuuden suosimista huonona. Hänen mielestään ravitsemussuosituksissa on jotain mikä ei tee hyvää ihmisille, koska ihmiset ovat nykyään yhä sairaampia ja lihavampia.

Lautasmallia suurin osa vastaajista piti hyvänä vaihtoehtona ja esimerkkinä, mutta monikaan ei täysin sitä noudattanut, mutta yleensä kaikki lautasmallin elementit löytyivät. Kaksi vastaajista vähentäisi ravitsemussuositusten hiilihydraattien määrää. Vastaajan mielestä lautasmalli ei ole hyvä, koska se sisältää liikaa tärkkelystä.

Lautasmalli ei ole mielestäni hyvä malli, sillä siinä on liikaa tärkkelystä. Lisäksi kauhistuttaa epäluonnollisten ruokien syömiseen kannustami-

nen kuten kevyttuotteita ja margariineja ynnä muuta suosiva linja. Rasvattomuuden ihannointi on mielestäni harmillista.

No se on hyvä, että on tällainen ohje, kuinka lautanen tulisi täyttää, koska varmasti läheskään kaikki ei sitä muuten tietäisi. Ja se on hyvä, että se opetetaan jo koulussa, kertoo yksi vastaajista.

Monikaan vastaajista ei ajattele olevansa bloginsa kautta esimerkkinä muille. Harva sitä edes oli ajatellut. Yksi vastaajista ajattelee, että ehkä voisi olla ja toivoo, että jotenkin vaikuttaa blogillaan. Yksi taas mieluummin vain jakaa hyviä reseptejä ja haluaa innostaa ihmisiä tekemään itse ruokaa. Yksi sanoo, että ruoista saa tietenkin ottaa mallia. Yksi vastaajista sanoo, että ihmiset varmaan hakevat sellaisia blogeja, mitkä jo valmiiksi tukevat heidän käsitystään hyvästä ruoasta. Uudet blogit innostavat kyllä uusiin kokeiluihin, mutta harvalla ne varmaan muuttavat käsitystä hyvästä ruokavalioista. Yksi vastaajista sanoo, että toki ihmiset saavat vaikutteita vähän joka puolelta, että miksei sitten myös blogeista. Yksi vastaajista ei halua olla varsinaisena esimerkkinä ruokavalion suhteen, mutta toivoo, että voi tarjota vinkkejä ruoanlaittoon.

Varsin kivaakin voisi olla, jos vaikka paatunut lihansyöjä vaihtaisi makkaran vaihteeksi tofuun blogini innoittamana, unelmoi yksi vastaajista.

Toisaalta olen kyllä monesti saanut palautetta, että monet, jotka eivät koskaan pahemmin kasviruoista ole välittäneet ovat intoutuneet kokeilemaan blogini kasvisruokareseptejä, kertoo yksi ruokablogin pitäjistä.

En usko, että kukaan orjallisesti alkaa seurata esimerkkiäni ruokavalioasioissa, kertoo yksi vastaajista.

5.3.3 Yhteenveto

Tutkimuksen keskeisiä tuloksia oli, että lähes kaikki miettivät ravitsemuksellista laatua ostaessaan ja tehdessään ruokia, mutta eivät liian orjallisesti. Jokaisella vastaajalla on kuitenkin ravitsemuksellisesta laadusta oma käsityksensä. Osa arvostaa rasvatonta ruokaa ja osa oli sitä mieltä, että myös voin käyttö voi kuulua terveelliseen ruokavalioon. Moni vastaajista piti terveellistä ruokaa kuitenkin monipuolisena, lisääaineettomana, oikeanlaista rasvaa sisältävänä, oikeassa suhteessa

sa kaikkia ravintoaineita sisältävänä, kuitenkin ei välttämättä täysin ravitsemussuosittelun mukaisena kuten moni vähentäisi hiilihydraattien määrää ja käyttäisi oikeanlaisia hiilihydraatteja.

Ravitsemussuositukset saivat sinäänsä hyvää palautetta yleensä ottaen hyvänä perusmallina, mutta myös niitä kritisoitiin muun muassa liikaa kevyttuotteiden suosimisesta ja hiilihydraattien määrästä. Ne olivat kuitenkin osalle vastaajista hieman tuntematon asia.

Terveellinen ja hyvä ruoka kohtaavat kaikkien vastaajien mielestä. Heidän mielestään hyvä ruoka voi olla myös monipuolista ja hyviä ravintoaineita sisältävää ja pehmeitä rasvoja sisältävää ja silti maukasta.

Arvoista terveys ja perhe ja terveelliset elämäntavat olivat tärkeitä suurimmalla osalla ruokabloggaajista. He myös arvostivat hyvää ruokaa ja ystävien seuraa ja liikuntaa eli hyvin tavallisia perusarvoja löytyi taustalta.

Kukaan vastaajista ei pitänyt itseään esimerkkinä bloginsa kautta toisten ruokavalioiden, mutta toivoivat, että ruokaresepteistä otettaisiin mallia ja annettaisiin omista resepteistä palautetta.

Yleisesti ottaen tutkimukseen osallistuneet ruokablogien pitäjät nauttivat hyvästä ruoasta ja pitivät sitä terveellisenä ja syövät itse terveellisesti ja arvostavat sitä omassa elämässään.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia teemahaastattelun avulla Internetissä ruokablogeja pitävien arvoja ja asenteita ruoan ravitsemukselliseen laatuun ja terveellisyysyteen liittyen. Ravitsemuksellisella laadulla tutkimuksessa tarkoitettiin monipuolisuutta, vitamiinipitoisuutta, rasvan laatua ja lisääaineettomuutta.

Tutkimukseen osallistui kuusi ruokablogien pitäjää. Ruokabloggaajista olin valinnut noin viisitoista, joille lähetin haastattelupyynnön ja heistä seitsemän otti yhteyttä, mutta yksi ei halunnut blogiaan esiteltävän työssä, joten en haastatellut häntä. Se oli sopiva määrä, koska olin ajatellut, että haastateltavia olisi hyvä olla viidestä kymmeneen henkilöön. Kuitenkin jälkeenpäin ajattelen, että haastateltavia olisi voinut olla enemmän, niin olisi saatu kattavampi tutkimus asiasta. Lisäksi kysymyksiä olisi voinut olla enemmän. Vastaukset kysymyksiin olivat kuitenkin hyviä ja kattavia. Toisaalta taas, jos kaikki haastattelut olisi tehty kasvotusten eikä lomakkeen avulla, niin varmasti olisi saanut enemmän irti haastatteluista kuin nyt kun suurin osa toteutettiin sähköpostin välityksellä.

Haastattelussa olisi lisäksi tullut pyytää haastateltavaa esittelemään oma bloginsa, jotta työssä olisi voinut esitellä paremmin blogit, jotka ovat mukana tutkimuksessa.

Tulokset olivat melko paljon sellaisia kuin odotin. Esimerkiksi odotin vastausta siitä, että kun kysyin mielipiteitä ravitsemussuosituksista, että sieltä tulee vastamielipiteitä asiasta. Se oli odotettavaa, että vastattiin niin, että ravitsemussuosituksiset suosivat liikaa kevyttuotteita, jotka on tehty keinotekoisesti ja sisältävät paljon lisäaineita. Ravitsemussuosituksissa lisäksi kritisoitiin hiilihydraattien suurta määrää energian saannista. Kirjassaan Peltosaari & Raukola ohjeistaa, että hiilihydraatteja tulisi saada 55- 60 prosenttia päivässä saadusta energiasta. Ravitsemussuosituksista tuttua lautasmallia kaikki eivät myöskään pitäneet hyvänä. Lautasmallissa puolet lautasesta ovat kasviksia ja yksi neljäsosa pastaa tai perunaa tai riisiä ja

toinen yksi neljäsosaa lihaa, kalaa, kanaa tai kasvissyöjillä esimerkiksi papuja tai soijaa. Mainitaan useassa lähdeteoksessa.

Bloggaaminen ja blogien kirjoittamisen suosio kasvaa koko ajan. Bloggeja löytyy lähes mistä aihealueesta vain. Kirjoittajatkin ovat hyvin erilaisia. Ei voida enää ajatella yhtä tietynlaista ryhmää, joka kirjoittaa blogia. Blogien kirjoittamisen on tehnyt mahdolliseksi se, että ei tarvitse enää osata kuin käyttää Internet- sivustoa, niin voi kirjoittaa blogia kirjoittaa Kilpi teoksessaan. Tutkimusta tehdessäni hämmästyin itsekkin, kuinka paljon ruokablogeja löytyy ja pelkästään suomalaisten kirjoittamia löytyy runsaasti.

Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio on tärkeä asia hyvän yleiskunnon ja terveyden kannalta muutenkin. Se estää monien sairauksien syntyä ihan puutostiloista johtuen ja ennaltaehkäisevästi esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien synnyssä. Tärkeää ruokavaliossa on se, että syödään säännöllisesti ja jätetään turha napostelu väliin. Tärkeää on syödä selkeästi ateriat. Tätä myös moni blogien kirjoittaja piti myös tärkeänä. Bloggaajien käsitys terveellisestä ruokavaliosta oli kaikin puolin terveellä pohjalla. Voin ja kerman käytöstä kuitenkin tuli monenlaisia mielipiteitä, moni piti niitä terveellisenä, koska ne ovat vähän jalostettuja tuotteita ja ovat luonnollisempia kuin kevyttuotteet. Moni kuitenkin ajatteli, että pienissä määrissä niistä ei ole haittaa ja ovat parempia kuin pitkälle jalostetut levitteet ja margariinit.

Erilaiset ruokakulttuurit nostavat päätänsä yhä enemmän kansainvälistymisen myötä ja se näkyi ruokablogeissa. Erilaiset kulttuurit tulivat ilmi melko monessa blogissa. Ne tulevat vaikuttamaan valtavasti enenevissä määrin muun muassa kouluravitsemukseen, koska monikulttuurisuus kouluissa ja työpaikoilla kasvaa. Tämä tuo myös haasteita ruoanvalmistajille ja sellaisia sivustoja olisi myös hyvä saada lisää, jossa opastettaisiin eri ruokakulttuureihin ja miten niitä tulee terveelliseen ravitsemukseen soveltaa, jotta niistä saataisiin kaikki tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet.

Mielestäni lisäksi Internetin maailmaan kaivattaisiin lisää sellaisia ruokasivustoja, jotka ohjeistavat terveelliseen ruokavalioon. Mielestäni paljon on sellaisia sivusto-

ja, jossa esitellään leivonnaisia tai kakkuja, mutta ne eivät tuo esille oikeita ruokavaltioita, jotka olisivat esimerkkinä sellaisille, jotka eivät tiedä, mitä on terveellinen ruokavalio tai eivät sitä osaa noudattaa. Sellainen ruokasivusto olisi hyvä, jossa olisi konkreettisia ohjeita ja neuvoja monenlaisille ihmisille, koska jokaisen ei kuulu syödä täysin samanlaisesti vaan suhteuttaa omaan elämäntapaansa ruokailut ja energiansaannin. Enemmän kaivattaisiin sivustoja, joissa olisi esitelty eri ihmiselle malli päiviä, siitä miten olisi hyvä syödä.

Aikaisempia tutkimuksia ei ole ruokablogeista ja bloggaamisesta yleensä, mutta aiheesta varmasti tullaan jatkossa tekemään yhä enemmän tutkimuksia, koska blogit ovat yleistyneet todella paljon ja ne herättävät paljon mielenkiintoa. Tutkimusta voisi hyvin jatkaa laajemmin ja eri näkökannoista hyvin monella tavalla. Tein tutkimuksen bloggaamisesta, koska ajattelen, että voin mahdollisesti tulevaisuudessa työssäni hyödyntää bloggaamista esimerkiksi jollekin ravitsemukseen liittyvälle järjestölle tehdä oman blogin, jossa voidaan tuoda esille ravitsemusnäkökulmia ja kertoa blogin avulla terveellisestä ruokavaliosta. Lisäksi yhä useammat yritykset ja yritysjohtajat pitävät blogia ja käyttävät niitä yrityksen viestinnässä.

LÄHTEET

- Alasilta, A. 2002. Verkkokirjoittajan käsikirja. 2. painos. Helsinki: Inforviestintä.
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) 2005. Ravitsemustiede. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim.
- Goldstein, J. 2000a. Välimeri: Herkuttelijan keittiö. Suomentaja. Kämäräinen, E. & Tarpila, V. Porvoo: WSOY.
- Goldstein, J. 2000b. Makujen maailma: Espanja ja Portugali. Suomentaja. Uljas, R. Weilin- Göös.
- Grimlund, I. & Samuelson, C. 1993. Herkutellen maapallon ympäri. Suomentaja. Rautavaara, A. 2. Painos. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Elävän ravinnon yhdistys ry. 2009. [Verkkosivusto]. Elävän ravinnon yhdistys ry. [Viitattu 7.10.2009]. Saatavana: <http://www.elavaravinto.fi/>
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2006. Ihmisen ravitsemus. 9. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita.. Helsinki: Tammi
- Huhtala, U. & Huhtala, U. 1993. Maailman keittiöt: Opas kansainväliseen ruokakulttuuriin. 2. painos. Helsinki: Tammi.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto: osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.
- Joyce, J. 2000. Makujen maailma: Kaakkois- Aasia. Suomentaja. Tarpila, V. & Kämäräinen, E. Weilin- Göös.
- Kilpi, T. 2006. Blogit ja bloggaaminen. Jyväskylä: Gummerus.
- Koikkalainen, M. 2001. Ruokailutottumuksien muuttamisen esteet sydänpotilailla. Kuopion yliopisto. Kliinisen ravitsemustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kotimaiset kasvikset ry. 2009. [Verkkosivusto]. Kotimaiset kasvikset ry. [Viitattu 1.10.2009]. Saatavana: www.kotimaisetkasvikset.fi

- Liimatainen, A. & Riipi, H. 2001. Herkkujen maailma. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Lodigo, M. E., Spaulding, D.T. & Voegtle K, H. 2006. Methods in Educational Research: From Theory to Practise. San Fransisco: Wiley
- Maito ja terveys 2009. [Verkkosivusto]. Maito ja terveys. [Viitattu 25.8.2009]. Saatavana: www.maitojaterveys.fi
- Mustajoki, M. 2009. Työikäisen ravitsemus. [Verkkojulkaisu]. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 25.7.2009] Saatavana: http://www.kaypahoito.fi/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=ttl00114.
- Pakeman, S. 2000. Terveellisen ravinnon aakkoset. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. 1. uud. p. Helsinki: Otava.
- Pieni päätös päivässä. 2009. [Verkkosivusto]. Sydänliitto ja diabetesliitto. [Viitattu 28.9. 2009.]. Saatavana: www.pienipaatospaivassa.fi.
- Pollan, M. 2009. Oikean ruoan puolesta. Suomentaja. Ohinmaa, T. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.
- Pohjanoksa, I., Kuokkanen E. & Raaska, T. 2007. Viesti verkossa: Digitaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Inforviestintä.
- Puumalainen, R. 2001. Työikäisen ravitsemuskasvatus. Teoksessa Fogelholm, M: (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Tammer-paino.
- Roininen, K. 2001. Evaluation of food choice behavior development and validitation of health and taste attitude scales. Helsingin yliopisto. Elintarviketeknologian laitos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset. Ravinto ja liikunta tasapainoon 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Suomen sydänliitto ry. 2009. [Verkkosivusto]. Suomen sydänliitto. [Viitattu 7.10.2009]. Saatavana: www.sydanliitto.fi
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Turunen, K. 1993. Arvojen todellisuus: Johdatus arvokasvatukseen. 2. painos. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.

- Varjonen, J. 2000. Trendejä vai kaaosta? Ruokatottumusten ja ruokatalouden hoidon muutokset 1980- ja 1990- luvuilla. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki: Ykköspaino.
- Varjonen, J. 2001. Elämyksiä, terveyttä ja vaihtelua - 2000- luvun ruokatottumukset. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki: Ykköspaino.
- Wiio, O. A. & Puska, P. 1993. Terveysviestinnän opas. Keuruu: Otava.
- Östman, S. 2007. Avaudutaan arjesta: Suomalaisnaisten Internet-elämäjulkaiseminen ja maskuliinisuuden esittämisen keinot. Turun yliopisto. Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen laitos. Kulttuuriperinnön tutkimus. Pro gradu - tutkielma. Saatavana: <http://smostm.files.wordpress.com/2007/11/avaudutaan-arjesta.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Kysymyslomake

Arvoisa kyselylomakkeen vastaaja!

Hei!

Olen kolmannen vuoden restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta Liiketoiminnan, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksiköstä. Olin yhteydessä teihin aikaisemmin kysymällä suostumusta teemahaastatteluun, joka on osa opinnäytetyön tutkimusta. Opinnäytetyönaihe on ruokablogien ravitsemuksellinen laatu ja te olette suuressa osassa tutkimustani. Vastaaminen tapahtuu omin sanoin. Jos tulee kysyttävää haastattelusta, saa ottaa yhteyttä alla olevaan osoitteeseen.

Kiitos osallistumisesta haastatteluun!

Kaisa Valli
Kaisa.Valli@seamk.fi

KYSELYLOMAKE

Taustakysymykset

Sukupuoli	nainen	[]
	mies	[]

Ikä []

Kotipaikkakunta

Koulutus	peruskoulu tai kansakoulu []	
	lukio	[]
	ammattikoulu	[]
	ammattikorkeakoulu	[]
	Yliopisto	[]
	opistot	[]
	muu, Mikä?	[]

Kuinka usein kirjoitatte blogia?

Teemakysymykset

1. Mietittekö ravitsemuksellista laatua tehdessänne ruokia?

2. Mietittekö ravitsemuksellista laatua, kun hankitte ruokia? Mistä yleensä ostatte ruokanne?

3. Mitä mielestänne on terveellinen ruokavalio? Syöttekö mielestänne itse terveellisesti? Syöttekö säännöllisesti?

4. Arvostatteko terveellisyyttä ruokavaliossa ja näkyykö se blogissanne? Mitä muuten elämässä arvostatte?

5. Minkä takia pidätte blogia?

6. Mitä näkökulmia haluat tuoda esille blogissasi? Perustele vastauksesi

7. Miten koette hyvän ruoan ja terveellisen ruoan ja kohtaavatko teidän mielestänne nämä kaksi käsitettä toisensa? Perustele vastauksesi

8. Mitä mieltä olet ravitsemussuosituksista? Mitä mieltä olet esimerkiksi lautasmaalista? Perustele vastauksesi

9. Ajatteletteko, että voitte olla bloginne kautta esimerkkinä toisen ruokavalioasioissa?

Kiitos vastauksista!